MERCURYO

LINGUAGEM

DO CORPO

APRENDA A OUVI-LO

PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Linguagem do Corpo

ISBN 85 7272 115 O

Revisão

Mara Wiegel
Editora Mercuryo

Capa e Diagramaçao

Sidney Guerra

Fotos da Capa Marcelo Garcia Foto & Cia

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Câmara Brasileira do Livro SP Brasil)

Cairo Cristina

Linguagem do Corpo aprenda a ouvi lo para uma vida saudável /
Cristina Cairo — São Paulo Mercuryo 1999

ISBN 85 7272 115 O

1 Autooonsciência 2 Cura mental 3 Doenças Causas 4 Emoções 5 Manifestações psicológicas de doenças 6 Programação neurolingüística Titulo

99 0226
CDD 158 1

índice para catalogo sistemático

1 Doenças Causas emocionais: Psicologia aplicada 158.1

2 Emoções como causas de doenças Psicologia aplicada 158.1

3 Razão e emoção: Equilíbrio: Psicologia aplicada 158.1

2001

Agradecimentos

Além de agradecer aos mestres, com quem estudei e estudo, agradeço ao meu pai, Francisco Cairo, que dedicou dias e noites para a revisão deste livro e colaborou com novas idéias para a sua construção. A minha mãe Elza, que participa ativamente dessa busca espiritual e que, também, colaborou com idéias e críticas construtivas. Ao meu irmão Ricardo que, com sua mente analítica, me fez encontrar várias respostas quanto à força mental e, igualmente, ajudou com críticas construtivas.

Agradeço ao casal Ronaldo Gonçalves Cortes e Helena Cortes, diretores dos Jornais de Bairros Associados, que sempre acreditaram em meu trabalho e por quem tenho enorme carinho e amizade.

Devo agradecer a um amigo que, indiretamente, colaborou com meu crescimento, tendo-me impressionado com uma ajuda moral — Lafaiete Pietoso. E, também, a alguém muito especial que, com sua mente sábia e sensível, fez-me enxergar novos caminhos para a eterna busca: Maurício Martins. Sem esquecer do grande amigo Flavio Emílio N. Junqueira, que me transmitiu grandes conhecimentos, com carinho e paciência e ao jovem Willian Moraes Rédua que colaborou na impressão da prévia deste livro.

E um agradecimento especial ao dr. José Álvaro da Fonseca pela paciência e amizade com que me mostrou novos caminhos para trilhar.

Enfim, agradeço a Deus e às entidades de luz, por me darem a oportunidade de colaborar no reajuste de nossa Terra querida.

Dedicatória

Dedico este livro a todas as pessoas que acreditam no poder da nova Era: — A Era de Aquário. E a todas aquelas que acreditam que ainda temos muito para aprender pois, o que nos foi ensinado até hoje não passa de uma partícula incompleta de um universo infinito.

Indice

Capítulo 2 - Coluna vertebral

Capítulo 4 - Ossos

Prefácio

Após meses de exaustivo trabalho na elaboração deste livro, que teve minha modesta participação na digitação e revisão, minha filha perguntou-me: ”Pai, sabe quem vai prefaciar meu livro?” ”Não, não sei”, - respondi-lhe. Ela, candidamente, disse: ”você !” Realmente, sua escolha assustou-me. Fiz um pouco de ”charminho”, claro: - Imagina, filha, o que é isso? Eu???!” (Mas, no fundo, no fundo, adorei.)

Em matéria de livros, ambos somos debutantes: ela como escritora - porque domina o assunto - e eu como revisor, obviamente dentro dos meus limites.

Confesso que, em determinados momentos da digitação, esquecia-me que estava revisando e ficava fascinado com a leitura de trechos, soberbos, como: A Linguagem do Corpo ou Fé sem perdão não funciona e outros mais.

Trata-se de uma autêntica viagem pelos meandros da mente até o recôndito do subconsciente, descortinando e... desmistificando aquilo que chamamos de doença.

Este trabalho é um chega-pra-lá no pessimismo e conduz o leitor a um estado de graça e crença em si mesmo, devolvendo-lhe a fé, talvez há muito perdida.

A assertiva de que a doença não existe, repetida ene vezes em todo o livro, tem o condão de despertar no indivíduo a

11

consciência de que qualquer distúrbio orgânico tem estreita ligação com estados emocionais ou comportamentais, conscientes ou inconscientes, recentes ou não.

Antes do pai, é o f ã incondicional dessa moça quem fala do seu trabalho admirável, feito com o intuito único de proporcionar àqueles que vivem submissos a todo tipo de sofrimentos, físicos ou psicológicos, a possibilidade de encontrarem sua cura pela fé e pelo perdão.

Que Deus a abençoe, minha filha!

Francisco Cairo

12

Como ler este livro

Esta obra é considerada um livro de pesquisas, portanto, caro leitor, leia até a página 43, sob o título Linguagem do corpo, a partir daí, sinta-se livre para buscar o que mais lhe interessa, pelo índice remissivo e, por fim, continue lendo a partir da página
255, sob o título Outras doenças, ale o final.
Aconselho ler Fé sem perdão não funciona na página 48 e Medo da página 187. Boa sorte!
13

Introdução

O corp humano, devido às constantes transformações e contradições que a própria medicina não consegue explicar, vem sendo estudado há milênios.
Os cientistas, em permanentes pesquisas, descobrem métodos de tratamento cada vez mais eficazes: chegam a transformar seres humanos em autênticos ciborgs. E, hoje em dia, até determinados órgãos de animais podem ser implantados nos humanos, salvando vidas. Mas, contudo, existirá sempre uma lacuna a ser preenchida.
A mente humana descobre, cada vez mais, o poder da tecnologia e avança destemidamente para fora do planeta em busca da verdade ou fragmentos dela. Hoje, até clonagem animal e humana já é possível.
Chegaremos, num futuro não muito distante, onde a ficção de hoje será a nossa realidade de amanhã, com tudo simplificado pelas máquinas e sistemas de robótica. Sem dúvida, teremos acesso à magia do cérebro dos grandes homens, mas que, ocupados com esse desenvolvimento, não tiveram tempo de desenvolver, também, sistemas que nos ajudassem a compreender nossas próprias emoções que causam tanta desarmonia entre os homens.
Procurarei mostrar neste livro que, por mais que se busque respostas no futuro e na ciência materialista, não conseguiremos desvendar determinados mistérios se não conhecermos as leis naturais que regem o nosso Universo.
14

A doença sempre foi um mistério diante do qual todos os grandes sonhos perdem a força e o mundo passa a parecer nublado. Onde está a felicidade, então?
Pesquisadores e estudiosos sérios tentam constantemente provar a existência de outras forças atuando sobre o organismo. Sabem que em nossos vasos sangüíneos fluem propriedades semelhantes à eletricidade que os próprios médicos chamam de ”Sistema Nervoso Elétrico”.
A ciência médica, cada vez mais, está admitindo que o ser humano é regido por uma espécie de eletricidade semelhante àquela que flui

pelos fios de nossas casas. Mas muitos médicos esbarram na dúvida dessa realidade, talvez devido ao excesso de sua própria intelectualidade que os conduz, via de regra, ao questionamento e ao ceticismo característico da mente intelectual.

Isso gera uma constante polêmica que aumenta ainda mais a distância entre o ser humano e seu verdadeiro ”eu”.

Desculpem-me os desinformados, mas hoje até mesmo os cientistas conseguem comprovar não só a existência da Força Criadora em seus laboratórios, como também comprovam a existência de outras energias através do efeito Kirlian. Infelizmente, muitos ainda resistem, seja por medo ou por qualquer outro motivo, e teimam em não acreditar e compreender o funcionamento das outras dimensões em que vivemos.

O ser humano, devido à densidade ocular que limitou sua consciência, estabeleceu três dimensões visíveis. Dentre estas dimensões, que são comprimento, largura e altura, não considerou entretanto a vivida dimensão mental que possui.

Por que os animais reagem a sons e imagens que você não percebe?

Por que eles farejam a longa distância?

Por que eles fisiologicamente e anatomicamente são mais sensíveis do que o Homem?

Está provado, pela física, a existência de cores, sons e aromas, além da nossa limitada percepção sensorial. Somos limitados por ignorância e falta de treino.

15

A mente humana foi arquitetada pela natureza, com equilíbrio e perfeição, para que pudéssemos usufruir dos benefícios das leis físicas e naturais do Universo, mas a consciência materialista pensa existir somente o que se pode provar aos olhos e não o que se pode provar através da sensibilidade. Entretanto, a PNL Programação Neurolingüística, que abordaremos nas próximas páginas, nos ensina, cientificamente, que as pessoas são vítimas de sua própria criação mental e que o cérebro pode ser programado a acreditar somente no que é registrado no seu subconsciente.

Desde criança somos influenciados pelo ambiente em que vivemos, fazendo de nossas vidas um espelho das atitudes e das crenças de outras pessoas.

Com este livro, pretendo fazer com que o leitor ultrapasse sua própria crença e permita a si mesmo a oportunidade de descobrir as dimensões escondidas no âmago de suas próprias emoções. O leitor sentirá, no decorrer da leitura, que este livro está voltado exclusivamente para o seu controle emocional, para fazê-lo entender que sua saúde, suas finanças, sua vida familiar, amorosa e suas relações de amizade dependem do equilíbrio entre a razão e a emoção.

Após muitos anos de estudos, pesquisas e vivência, pude perceber que existe certa resistência natural em cada um, gerada pela conveniência e pela crença enraizada, que não permite que as pessoas vivenciem o seu verdadeiro Eu, ou o seu lado interno desconhecido e não trabalhado, muitas vezes por acreditar que é cármico, genético, ou apenas culpa de outras pessoas. Seja qual for a sua crença, acrescente à sua cultura, que tudo pode ser mudado, se escolher novos caminhos, sem medo.

Portanto, procurarei transmitir com simplicidade — porque assim a nossa mente o quer — um conhecimento milenar de cura que não depende da capacidade intelectual do indivíduo, mas sim da percepção de seu próprio sistema interior.

Enquanto as pessoas buscarem a cura de suas doenças no corpo físico, continuarão soterradas sob uma avalanche de perguntas sem respostas, porque a doença não existe fisicamente, mesmo diagnosticada como existente.

16

O leitor que desejar se aprofundar nesses estudos e quiser conhecer melhor a ciência aplicada neste livro, encontrará, na última página, indicações de livros e endereços de profissionais sérios e mestres em atendimento às pessoas interessadas.

E então, caro leitor, você está pronto?

Aperte o cinto porque vamos decolar!

17

A verdade, destruída no Passado

Dentre os meus estudos sobre a dificuldade de o ser humano compreender os assuntos da força mental, fiquei feliz ao encontrar um autor que passa em seu livro um dos motivos reais que geraram essas dificuldades: trata-se de Nelson Liano Jr., em Bruxas: as Habitantes do Ar, que mostra, claramente, o passado em chamas. Em reconhecimento à sua maravilhosa obra, transcrevo um trecho do livro que resume, grandemente, meu interesse em ajudar as pessoas a resgatarem, em seus corações, a verdade sobre a saúde e a felicidade.

"As correntes subterrâneas da prática e especulações religiosas foram relegadas àquelas que se encontravam em posição ameaçadora para as ortodoxias cristãs, que se lançaram às guerras santas das cruzadas. Os dogmas católicos se impuseram na parte ocidental da Europa à força de massacres contra heréticos, expulsões e massacres de judeus, queima de bruxas, perseguições de grupos inteiros que ameaçavam a unidade da Europa sob a égide papal.

"A idéia do diabo tornou-se presente nos espíritos das gentes que o viam como agente provocador de todos os males que afligiam a cristandade...

"As acusações de assassínio ritual e de prática de magia negra, as condenações e queimas de livros rabínicos, como o Talmud, liga-se ao combate e caça às bruxas, à guerra santa de extermínio, aos cátaros, à queima de cristãos novos e à criação da Santa

18

Inquisição. Judeus, mulheres, místicos, revolucionários, seitas heterodoxas, todos, destinados à fogueira purificatória. Os judeus, assim como as bruxas, eram acusados de praticar magia negra sob o disfarce da medicina, atentando contra a saúde dos cristãos. A peste negra que assolou a Europa no século XIV foi atribuída à ação maligna de judeus e bruxas. Sobre esse assunto o cronista alemão Conrad Von Nemegenberg faz o seguinte relato: 'Foram achados numerosos poços envenenados e um número incalculável de judeus foi massacrado na Renânia, na Francônia e em todas as cidades alemãs...'

"Para atingir as suas pretensões hegemônicas, a cristandade não se limitava a queimar pessoas vivas. A claridade provocada pelas chamas seculares das fogueiras, ao invés de iluminar o planeta, trouxe as trevas, destruindo todo o tipo de conhecimento que extrapolasse o limite imposto pelos dogmas da religião dominante. Ideologicamente os juizes inquisitoriais queriam extirpar da cultura humana tradições e costumes que ameaçassem o domínio do Vaticano, que significava o centro do poder político da época. Como os nazistas, fascistas, stalinistas e outros tipos de ditadores centralizadores de poder, os

enviados papais percorriam a Europa destruindo toda espécie de literatura filosófica que desafiasse a 'Verdade Divina'." (grifo da autora)

Outra autora admirável, Helene Bernard, escreve em seu livro As Grandes Iniciadas: "Na verdade, a fé dos cátaros era tão grande que podia ser comparada à dos primeiros mártires do cristianismo. Sua doutrina era verdadeiramente inspirada pelo espírito do ideal cristão primitivo, antes de ele ter sido desvirtuado por algumas falsas interpretações.

"Receberam a morte pelo fogo com a mesma coragem dos mártires do tempo do império romano. E, entretanto, suas crenças foram de tal modo desfiguradas pelos inquisidores que eles foram acusados de admitir o suicídio como um ato desejável...

"Toda ação provoca uma reação e o poder dos papas, depois dessas lutas sangrentas, foi grandemente enfraquecido. Em vista da contínua e cruel violência do fanatismo dos inquisidores, das suas perseguições aos que se lhes opunham, as populações dos países ocidentais rejeitaram a autoridade espiritual da Igreja..."

19

Vamos resgatar os conhecimentos que se encontram fragmentados pelo mundo

Aceite alguma ajuda "alternativa" e deixe-se levar pela magia dessa realidade! Deixe livre as águas do saber, para que o mundo todo volte a conhecer os princípios da mente pura e, finalmente, que possa desatar os "nós" da saúde!

Grandes Homens

Dados arqueológicos presumem que aproximadamente há cinco mil anos os chineses desenvolveram a automassagem do-in durante o reinado de Chin Shih Huang Ti, o lendário Imperador Amarelo, considerado o pai da acupuntura e dos fundamentos da medicina chinesa.

Esse trabalho era baseado na teoria do fluxo de ki, a energia da vida. Hoje, todo esse movimento oriental — do-in, shiatsu, moxabustão, acupuntura e outros — é comprovado através da ciência médica ocidental: os meridianos de energia localizados no corpo humano foram registrados, em nossa era, através de aparelhos eletrônicos altamente sofisticados e pelo efeito Kirlian.

Homens importantes da História do Mundo criaram escolas e deram suas vidas para provar a existência de "forças energéticas", movimentando nossas células e tudo o mais que existe no Universo.

Os pitagóricos escreveram sobre a Escola Itálica, que Pitágoras fundou 492 anos a. C. e em que ensinava a seus adeptos a força da conduta e da mente sobre o corpo.

Grandes filósofos se manifestaram ativamente em suas respectivas épocas: Demócrito (362 a.C.); Tales (562 a. C.); Sócrates (399 a.C.); Heráclito (480 a.C.); Platão (347 a.C.); Aristóteles (322 a.C.) e muitos outros que, através do autoconhecimento, da física, da metafísica, matemática, astronomia, astrologia e medicina, reconheceram na mente o poder invisível da cura.

O conceito hoje estabelecido, a respeito das vidas dos avatares Jesus e Sakiamuni (Buda), está preso a dogmas que as pessoas adquiriram através da educação pós-Inquisição. Porque grande

20

parte da Verdade pregada pelos avatares perdeu-se literalmente em cinzas, sendo preservada, apenas, por grupos de homens e mulheres, secretamente, devido às pressões políticas da época.

O Vaticano e a Ordem Rosacruz possuem, trancados em seus cofres, os pergaminhos originais da época de Jesus Cristo, o que faz deles os grandes mestres dos "símbolos reais da salvação". Mas, sabe-se que o Vaticano não transmite totalmente a verdade, restringindo-se, apenas, àquilo que lhe convém.

As religiões proliferam e se desunem, devido às interpretações variadas da Bíblia e das sutras. Corrompem seus próprios princípios para garantirem sua crença e acabam se distanciando da poderosa frase do Mestre: "Ama a teu próximo como a ti mesmo".

Hoje, os grandes homens que conseguiram preservar a pureza e a simplicidade da alma trocam informações em Tradições, Ordens e Sociedades Secretas que são protegidas das mentes céticas contaminadas pela ignorância. Muitos católicos e espíritas preservaram em seus corações o verdadeiro ensinamento sem se deixarem confundir. Mas, este assunto é longo e polêmico. Ensinarei neste livro somente o que nos interessa sobre saúde, facilitando às pessoas a se autoconhecerem e a se conscientizarem do seu próprio poder de cura.

Esclarecendo

O inconsciente será o personagem principal deste livro e muitos de seus segredos serão revelados no decorrer de sua leitura. Você descobrirá como rejuvenescer, como melhorar sua estética, sua saúde e como realizar seus desejos através do seu inconsciente.

Este assunto é para ser praticado, não é utópico!

Portanto, como o acesso ao inconsciente exige compreensão e perspicácia, não pretendo complicar, muito menos revolucionar, quero apenas simplificar para que todos possam utilizar esses conhecimentos que foram esquecidos.

De nada adiantará colocar neste livro termos que exijam pesquisas por parte do leitor, mesmo porque passei anos de minha

21

vida pesquisando para concluir que tudo se resume na simplicidade do pensamento. Para atingirmos nossos objetivos, pela mente inconsciente, devemos falar e agir com objetividade, criando frases curtas e direcionadas para o nosso interior. Portanto, a linguagem deste livro será sempre a mais leve possível.

Desejo que todas as pessoas, cada uma dentro de suas possibilidades, despertem a vontade, porque vontade é o que precisamos para combater o desânimo, a tristeza, a ira, etc., principais responsáveis pelas doenças.

Digo, com plena convicção, que o tempo não é o responsável pelas doenças e que a fatalidade não existe!

Afirmo que tudo depende do nosso próprio mundo interior, isto é, que nós geramos nesta vida o que inconscientemente achamos conveniente, independentemente de nossas vidas passadas. Tudo pode ser programado.

E o mundo é um grande espelho mágico! Atrairemos para a nossa vida aquilo em que acreditamos profundamente. Se acreditamos que determinadas pessoas são falsas e traiçoeiras, com certeza seremos atingidos por elas e, certamente, diremos: "Eu não disse? Não se pode confiar em ninguém!". E assim nosso ego estará realizado.

Mas, se ao contrário, acreditarmos que, assim como nós, todas as pessoas buscam a felicidade, que também necessitam de compreensão, que também alimentam o medo de serem atacadas e trapaceadas, se acreditarmos que todos buscamos o mesmo objetivo e que, no final do túnel, todos procurávamos a mesma coisa, certamente seremos vistos da mesma forma e, pela lei da causa e efeito, seremos ajudados e benquistos.

Se você ainda não se convenceu disto, não é porque você seja realista ou porque tenha o "pé no chão". Isso nada tem a ver com o que eu disse.

Além do mais, é desnecessário ter o "pé no chão" quando o caminho de volta para suas convicções é bem conhecido por você. Não é mesmo?

Solte-se e liberte-se das limitações impostas por suas próprias crenças. Comece mudando apenas o seu jeito de falar e perceba que as pessoas também mudarão sua maneira de falar.

22

Dirija seu ambiente com sua conduta e não espere que as coisas mudem por si mesmas: isso seria viver de ilusão!

Você pode ter e ser o que quiser, se conseguir acreditar que tudo é reflexo de si mesmo. Acredite na forma do amor que borbulha dentro de cada um de nós! Acredite que, sem amor, o mundo se dirigirá para as conveniências que criam transtornos. Amar é deixar-se penetrar no mundo alheio, para compreendê-lo e não para julgá-lo ou transformá-lo.

O amor ultrapassa as barreiras do medo que limita o nosso dia-a-dia e a nossa saúde.

Amor é sinônimo de harmonia, de paz, de doação, de satisfação que fazem brilhar a luz do olhar e refletir no coração a alegria de viver: ame seu Planeta; ame seus pais; ame a tudo e a todos e você deixará de esperar algo de alguém, pois seu coração estará preenchido de felicidade.

Esperar algo em troca enfraquece a vontade. Quando esperamos demais, perdemos de vista a verdadeira troca e não percebemos, nem compreendemos o quanto os nossos valores são diferentes dos das outras pessoas. É por isso que nos magoamos quando não somos compreendidos ou reconhecidos pelos outros. Saia dessa casca de ovo e cresça!

As pessoas apenas refletem o que estamos espelhando, porém não é sempre que conseguimos ver nosso próprio reflexo. É observando os outros que saberemos como agimos verdadeiramente em nosso mundo interior e secreto.

Liberte-se dos fatores superficiais. Somos muito mais profundos do que mostram as aparências. Vamos melhorar a cada dia, para melhorarmos nosso ambiente, nosso mundo e nossa saúde!

Pense Nisso

Alguma vez você percebeu que, coincidentemente, no mesmo dia em que você estava triste, as outras pessoas lhe pareceram tristes também?

23

Você até perguntou se elas estariam tristes, aborrecidas ou bravas com você!

Será que elas não estariam, apenas, refletindo a sua própria tristeza? É possível que você mesmo tenha fechado as portas para que elas não se aproximassem para conversar.

Pense nisso e não julgue as pessoas antes de analisar suas próprias emoções.

24

Comunicação Universal

A natureza criou a comunicação universal através de formas visíveis e invisíveis à sensibilidade humana. O ser humano desenvolveu formas de comunicação feitas pela associação de idéias e pela observação.

Milhares de anos se passaram até chegarmos à linguagem falada e escrita. Comparando os desenhos pré-históricos e inscrições hieroglíficas encontradas em camadas profundas da terra, percebemos o

mesmo interesse entre os seres humanos. com isso acredita-se que, pelas necessidades naturais do nosso planeta, foram sendo registrados, na mente humana, determinados movimentos corporais, expressões faciais e sons específicos que se tornaram comunicação universal, empírica e genética. Da mesma forma existe a comunicação do universo Mente-Corpo que foi eliminada da consciência humana por seres mentalmente densos e com interesses egoísticos, como já expliquei anteriormente.

Portanto ajude sua mente a recobrar os sentidos observando, sinceramente, sua conduta diária. Dê mais atenção ao seu corpo e note que em determinados momentos de sua vida, sua saúde se altera quase que inexplicavelmente. Repare que, quando a turbulência dos seus problemas desaparece, você se encontra aparentemente aliviado das tensões mas ainda ocorrem o mal-estar, as dores de cabeça e os rins e o fígado debilitados que constituem uma série de mensagens do inconsciente sobre o corpo que são difíceis de entender.

25

É desta maneira que a sua mente interna lhe diz que você resolveu os problemas, sejam eles de ordem familiar, profissional, amorosa etc., mas deixou guardados no coração os sentimentos de mágoa, orgulho ferido, frustração porque as coisas não foram como você desejaria que fossem e até de raiva por ter passado por aquela situação.

Engane-se à vontade, mas saiba que seu inconsciente não pode ser enganado, pois é ele que sabe exatamente o que você pensa constantemente e, por isso, manda-lhe respostas e sinais o dia inteiro. Conheça essa sua outra parte.

A mente é o ponto de partida da saúde e o pensamento é o seu leme.

Na verdade, o corpo é a tela onde se projetam as emoções. E todas as emoções negativas são projetadas em forma de doenças. Essas somatizações acontecem a curto ou a longo prazo e os sentimentos de infelicidade, desgosto, raiva, mágoa, ressentimentos, etc., dão origem às doenças mais graves quando arrastados por muito tempo.

Devemos solucionar as questões duvidosas e problemáticas de nosso coração o mais rápido possível, para impedirmos o inconsciente de se comunicar através da linguagem do corpo, alertando-nos sobre nossa conduta. O inconsciente relaciona universalmente a função do órgão a uma emoção equivalente.

Muitos estudiosos desse assunto são hoje mestres e pregam para o bem da humanidade, como por exemplo, Louise L. Hay, autora do livro Cure seu Corpo-, curou-se de câncer maligno após compreender o processo de cura mental, mantendo uma atitude positiva em relação à doença.

Dr. Joseph Murphy, autor do livro O Poder do Subconsciente, também curou-se de câncer maligno acreditando que seu estado de saúde era apenas projeção de sua mente negativa, corrigindo sua conduta mental através de exercícios de auto-sugestão.

O paranormal, psicólogo e médium Luiz Antônio Gasparetto divulga essa verdade através de seus programas de rádio e televisão, fitas cassete e livros, contendo exercícios de auto-estima e de autoconhecimento.

26

O literato Masaharu Taniguchi (1893-1985), Ph. D., fundador da Escola de Vida Seicho-no-ie, através de seus livros e cursos ministrados por preletores instruídos por ele mesmo, nos ensina uma forma simples de compreender que as doenças são projeções da mente. Ele próprio curou-se de anemia crônica exercitando positivamente as suas emoções. A filosofia oriental é digna e precisa neste aspecto.

A atriz Cláudia Jimenez (que atuou muito tempo no programa "Escolinha do Professor Raimundo" e representou a Bina na novela "Torre de Babel" — Rede Globo de Televisão), que se curou de câncer maligno através da auto-estima, declara publicamente que sua cura foi através de um auto-reconhecimento. Ela incentiva todo tratamento alternativo porque conhece o valor desse trabalho.

É com imenso prazer que relaciono, ao final deste volume, as diversas obras publicadas pelas pessoas acima citadas.

27

Conheça a base. da PNL
Programação Neurolingüística
para que você possa entender a seqüência dessa leitura

A PNL estudou profundamente as reações do corpo e encontrou os canais de acesso à mente inconsciente. Assim desenvolveu uma comunicação com todas as partes do cérebro para buscar a raiz das doenças no âmbito emocional.

A PNL comprovou que, antes mesmo de um indivíduo verbalizar seus pensamentos ou sentimentos, o corpo, através do sistema nervoso, transmite movimentos musculares e oculares imperceptíveis. Essa comunicação não verbal pode trazer ao ser humano — como está trazendo — uma autocomunicação, o que quer dizer que, conhecendo-se a comunicação não-verbal própria e das outras pessoas, é possível entender os porquês de problemas de saúde ou pessoais.

Em última análise, está comprovado que através dos movimentos dos olhos, cor da pele, temperatura do corpo, ou movimentos sutis dos músculos, são reveladas as verdadeiras intenções de uma personalidade.

Atualmente, psiquiatras, psicólogos, médicos e até mesmo advogados e outros profissionais trabalham intensamente, aplicando conhecimentos da PNL, obtendo resultados extremamente positivos em relação ao comportamento de clientes ou funcionários, em se tratando de empresas.

Para atravessarmos as grandes nuvens de ilusão que escondem o nosso verdadeiro ser, é preciso, a cada momento, conhecer melhor o funcionamento da mente humana.

28

A PNL vem sendo desenvolvida desde a década de 70, a uma velocidade incrivelmente assustadora. Foi criada, exatamente, em 1975, por Richard Bandler e John Grinder.

Em 1979, no Rio de Janeiro, foi realizado um workshop, dirigido por John O. Stevens, que trouxe estas informações a muitos terapeutas. Posteriormente outros workshops foram realizados no Brasil por ilustres representantes da área.

A PNL não se limita, apenas, à mensagem cerebral: já é um marco em nossas vidas, pois está mudando padrões antigos e renovando a mentalidade dos homens nos campos da comunicação, da saúde e principalmente fazendo com que as pessoas compreendam seu próprio sistema interno de comunicação. Isso significa que estamos começando a atravessar a ponte que nos levará a conhecer o maior de todos os mistérios: nós mesmos.

O desenvolvimento e aperfeiçoamento desse trabalho está resgatando, do nosso âmago mental, as raízes do autoconhecimento que farão renascer, num futuro próximo, toda a sabedoria perdida do passado.

Temos de auxiliar as pessoas a reconhecerem a capacidade de contato consigo mesmas, pois o sofrimento crescente, as dúvidas e as más interpretações de determinados fenômenos afastam o ser humano cada vez mais de seu caminho.

O abismo entre o corpo e a mente necessita de uma ponte por onde as pessoas não tenham medo de atravessar para buscarem respostas nas mãos do Grande Conselheiro que habita nosso templo interno.

Quando houver compreensão, respeito e convicção absolutos das leis do Universo, ocorrerá a unificação do ser e seus poderes esquecidos pela intelectualidade, os quais retornarão com força e equilíbrio. É assim que será afastada da mente humana toda crença de doenças e conflitos, dando-nos escolhas verdadeiras para que possamos fazer jus ao livre-arbítrio.

Na PNL é realizado um trabalho individual para cada pessoa que deseja se encontrar ou eliminar traumas, fobias, depressões e todo tipo de desarmonia interna. com o apoio de profissionais da área, vários trabalhos de recuperação e reabilitação de meninos de rua, presidiários, doentes mentais ou indivíduos com desvio moral e social, vêm sendo realizados com resultados cem por cento positivos.

29

Cabe a nós darmos o apoio e reconhecimento a esses profissionais que tanto têm se empenhado no objetivo de resgatar essas pessoas de seu mundo nebuloso.

Os interessados encontrarão na última página indicações e livros a respeito do assunto.

Conhecendo-se através dos hemisférios cerebraisos

Os hemisférios cerebrais se dividem em dois (direito e esquerdo). Existem outras linhas de estudo que analisam o cérebro em quatro partes mas, neste livro, estudaremos apenas as duas fontes principais.

O comportamento e a maneira de pensar derivam desses dois hemisférios. Descubra, aqui, qual a parte de seu cérebro que está mais desenvolvida e procure harmonizar-se, pois, quando um dos hemisférios predomina, o indivíduo passa a ter deficiência de aprendizagem, dificuldade em comunicar-se, conflitos internos sem explicações, medos desordenados e uma série de problemas emocionais que podem levá-lo a "gerar" doenças ou a procurar drogas como subterfúgio pela incompreensão dos fatos.

Esta linha de pensamento vem trazendo, junto à PNL, um complemento para o autoconhecimento.

Hemisfério esquerdo
Detalhista
Mecânico
Substância
Preto e Branco
Cético
Linguagem
Lógico
Fechado
Cautela
Repetitivo
Verbal
Analítico
Memória
Intelectual

Hemisfério direito
Amplo
Criativo
Essência
Cores
Receptivo
Meditação
Artístico

Aberto
Aventura
Novos caminhos
Intuitivo
Sintético
Espacial
Emocional
30

Para equilibrar os dois hemisférios, é necessário praticar o lado que estiver menos em evidência, ou seja, é necessário passar a criar situações que exijam ou o seu lado esquerdo ou o seu lado direito do cérebro. Por exemplo: se você é uma pessoa extremamente detalhista, procure ser mais amplo em suas observações e críticas. Se você é mecânico em suas ações no dia-a-dia, procure ser mais criativo buscando inventar situações que o façam criar. Não darei exemplos porque desejo que você comece a criar, desde já!

Assim, seguindo esta tabela de conduta, você poderá ter um ponto de partida em sua transformação e, conseqüentemente, o equilíbrio intelectual e emocional. Tudo dependerá de sua própria força de vontade, já que ninguém poderá ajudá-lo se você não o desejar.

A psicanálise admite

A tese de que todas as doenças podem ser curadas é respaldada pelos recentes estudos da psicanálise, segundo os quais ficou comprovado que doenças e infelicidades têm como causa a consciência de culpa e contrariedades profundas. Aos que têm interesse por este assunto, encontrarão no livro O Homem contra si Próprio, de Karl A. Menninge (encontrado, hoje, somente em sebos) no qual o autor cita abundantes provas e conclui que muitas doenças e infelicidades são formas de autopunição e que até as guerras são formas de autopunição coletiva.

No livro Sapos em Príncipes, o dr. Richard Bandler, aborda, convicto, a cura do câncer pelo trabalho da visualização empregado na PNL - Programação Neurolingüística.

O dr. John Grinder, co-autor do mesmo livro, garante também que foram realizados trabalhos de recuperação com um grupo de seis pessoas condenadas definitivamente pelo câncer. Esse trabalho ocorreu em Fort Worth, fazendo com que os pacientes se voltassem para si mesmos e "conversassem" com a parte causadora do câncer. com a ajuda dessa remodelagem mental, obtiveram a remissão

31

completa nos pacientes: um deles fez com que um quisto ovariano do tamanho de uma laranja diminuísse até sumir, num espaço de duas semanas. A ciência médica acha que isso é impossível, mas a cliente relata que tem as radiografias para comprovar o fato.

Os médicos, e já há uma boa parcela deles, começam a admitir que as pessoas podem ”tornar-se doentes” psicologicamente. Sabem que os mecanismos cognitivos psicológicos podem criar enfermidades e que coisas tais como o ”efeito placebo”(1) podem curá-las. Mas esse conhecimento não é explorado de forma útil na cultura norte-americana. A remodelagem(2) é uma forma de começar a fazer isso. A remodelagem é o tratamento ”de escolha” para qualquer sintoma psicossomático. Certificando-se de que a pessoa já tenha esgotado os recursos médicos, é aplicada a remodelagem que dará à pessoa conhecimentos de si própria, tornando-a dona de maiores opções para suas decisões. Estará livre, então, de falsas crenças ou ilusões que a limitavam. ”Assumimos que todas as doenças são psicossomáticas” (Dr. Richard Bandler e dr. John Grinder — Criadores da PNL — Programação Neurolingüística).

O dr. Joseph Murphy, em seu livro Viver sem Tensão, também aborda o sofrimento humano, concluindo que ”o que o homem pensa em seu íntimo, assim ele o é; conforme ele crê, assim lhe será feito”. Os que quiserem se utilizar desse conhecimento com profundidade encontrarão, em seu livro Como Utilizar o seu Poder de Cura, métodos práticos e reconhecidos pela psicanálise, onde o autor nos dá a fórmula para nos valermos de uma grande força de que dispomos e a qual não utilizamos.

Psicanalistas brasileiros aplicam métodos modernos em seus pacientes e confirmam, através da prática, que a recuperação da

Nota de rodapé

(1) Efeito placebo — É o efeito da sugestão. Segundo pesquisas médicas, pessoas que tomaram um medicamento falso, pensando ser verdadeiro, curaram-se, e outras responderam bem ao tratamento.

(2) Remodelagem — É um trabalho da PNL que, resumindo, faz com que o paciente entre em contato com seu sistema interno (inconsciente) e ”apague” ou ”modifique” imagens passadas, ou seja, programas que estavam registrados negativamente em seu subconsciente, causando traumas, doenças, fobias, etc , no presente são compreendidos, transformados ou eliminados, dando-lhe novas opções de vida feliz.

Fim de nota de rodapé

32

saúde de seus pacientes é obtida, rapidamente, pelos recursos e habilidades que eliminam os estados emocionais limitantes.

O dr. Flávio Emílio Nogueira Junqueira (NLP Master practicioner) atua na área da PNL em São Paulo e registra, em sua clínica, recuperações completas de pacientes com doenças terminais. Não se tratam de milagres, mas sim de ciência e estudos do funcionamento do cérebro. Psicólogos, psicanalistas e muitos médicos reconheceram, há três décadas, esse novo padrão de terapia, mudando a história e a organização pessoal de seus clientes. Hoje o processo de aperfeiçoamento domina até a área médica e, em breve, ninguém mais poderá negar que a saúde depende exclusivamente do estado emocional de cada indivíduo e não de fatores externos, como muitos ainda pensam.

Para concluir, o dr. Luiz Miller de Paiva, psiquiatra e professor de Ciência do Comportamento da Escola Paulista de Medicina, diz: "Para entender o fenômeno também vale lembrar da íntima relação que existe entre problemas emocionais e certas doenças, como asma, hipertensão e úlcera. Muitos se perguntam como a mente é capaz de produzir doenças em outros órgãos. Simples. Basta recordar que o cérebro comanda todo o organismo por mensageiros químicos. O mesmo princípio explica como ele pode produzir alterações danosas nos demais tecidos do corpo. Mas, se a somatização muitas vezes é um mal menor, em alguns casos poderá estar na raiz de problemas sérios do caráter da pessoa".

33

Aprenda a analisar psicologicamente.

Na antigüidade, os egípcios e os orientais — chineses e tibetanos — analisavam as doenças estabelecendo linhas imaginárias sobre o corpo. Linhas que foram sendo traçadas conforme suas observações sobre os efeitos que ocorriam na anatomia e fisiologia do ser vivo.

"Passaram a utilizar as descobertas dos homens primitivos, que perceberam a existência de uma espécie de energia circulando pelo corpo através de pontos espalhados. A curiosidade crescente fez com que a energia sentida fosse simbolizada para ser entendida pela mente humana.

Segundo a idéia dos chineses, o Universo era uma unidade de fluxo de energia a que chamaram de ki. Para que o mundo fosse criado, o Universo manifestou dois aspectos opostos e complementares: negativo e positivo. Os chineses chamaram a esses dois processos de yin e yang, respectivamente.

Essas duas expressões se atraem continuamente, de onde deriva a criação de todas as coisas do Universo."(livro dos prmeiros socorros do-in).

Para melhor entendimento serão dados os exemplos a seguir e poderemos então fazer o leitor compreender a raiz de todas as doenças:

34

Aspecto Yín
Mental
Feminino
Expansão
Depressão
Vegetal
Onda curta
Periferia
Escuro
Frio
Espaço
Elétron
Leve
Ascendente
Água
Violeta
Fora
Yoga
Suavidade
Doce, Picante, Azedo
Ortossimpático

Aspecto Yang
Física
Masculino
Contração
Ansiedade
Animal
Onda longa
Interior
Claro
Calor
Tempo
Próton
Pesado
Descendente
Fogo
vermelho
Dentro
Aeróbica
Agressividade
Salgado, Amargo
Parassimpático

Enfim, são todos os aspectos opostos que, em plena harmonia, realizam a função de gerar.

Para que estejamos energeticamente equilibrados, devemos estar conscientes se nosso estado emocional, nossa alimentação, ou se nosso cérebro, estão na balança dos aspectos dos hemisférios.

Quando essas duas partes se desequilibram e uma delas passa a dominar, a energia do ki é bloqueada em nosso corpo, acarretando sérios danos na fisiologia e na anatomia humana.

Podemos perceber essa deficiência do ki através dos meridianos (pontos) espalhados pelo corpo, que um profissional de shiatsu reconhece com facilidade. Inclusive, pode ser diagnosticado antes mesmo de somatizar qualquer tipo de enfermidade.

35

É importante saber que este fluxo energético pode ser manipulado pela própria pessoa que se encontra em desequilíbrio, usando os conhecimentos do do-in (caminho de casa). Existem muitos cursos sérios que indicaremos no final deste livro para os que se interessarem pelo assunto.

Continuando com a análise, os chineses reconheceram, há mais de cinco mil anos, que o corpo humano é dividido, literalmente, em direito e esquerdo e que estão associados a eles os diversos planos de doenças ou acidentes, bem como o estado emocional do paciente, mesmo que este não esteja consciente dos seus sentimentos.

É possível analisar a situação familiar, profissional, amorosa, etc., de uma pessoa, apenas conhecendo sua doença. Isso será explicado no decorrer deste livro.

Faremos, a seguir, uma descrição deste ensinamento, para que seja compreendida a seriedade desse estudo milenar.

A partir desse quadro, passe a ter cautela e maior senso de observação, tanto para a sua vida particular, quanto para a vida de seus colegas e familiares. É muito importante respeitar o pensamento de reserva de outras pessoas! Portanto, se desejar conferir esse ensinamento, faça-o sem imposições e com sutileza. Analise e observe o que o inconsciente esconde sob o consciente.

36

Descubra-se em seu corpo

(Obs.: doenças, acidentes ou problemas são toques do inconsciente)
Doenças ou acidentes no lado direito (yin) do corpo:

Na mulher (yin), significam:
Conflitos com outras mulheres: mãe, sogra, patroa ou outra mulher que exerça poderes sobre suas emoções.
Autocobrança excessiva (lembre-se, o lado direito simboliza mulher).
Inflexibilidade consigo mesma.
Culpa consciente ou inconsciente.
Hemisfério cerebral esquerdo em desequilíbrio.

No homem (yang), significam:
Conflitos com mulheres, ou situações problemáticas arquivadas e não resolvidas: mãe, sogra, patroa, esposa, filha ou outra mulher que exerça poderes sobre suas emoções.
Hemisfério cerebral esquerdo em desequilíbrio.
Doenças ou acidentes no lado esquerdo (yang) do corpo:

Na mulher (yin), significam:
Conflitos com homens ou situações problemáticas arquivadas e não resolvidas com o sexo masculino: pai, sogro, patrão, marido, filho ou outro homem que exerça poderes sobre Suas emoções.

37

Pode ser mágoa, ressentimento, ódio, ciúme, sentimento de vingança secreto, etc.

Hemisfério cerebral direito em desequilíbrio.

No homem (yang), significam:

Conflitos com outros homens ou consigo mesmo: conflito com pai, sogro, patrão, funcionário, filho ou outro homem que exerça poderes sobre suas emoções.

Autocobrança (lembre-se, o lado esquerdo simboliza homem).

Inflexibilidade consigo mesmo.

Culpa consciente ou inconsciente.

Hemisfério cerebral direito em desequilíbrio.

Para que nosso corpo fique livre dessas psicossomatizações é necessário que haja uma auto-reflexão sincera e um reajuste na harmonia entre yin-yang, ou seja, devemos conhecer os motivos que outras pessoas tiveram para estar em conflito conosco.

Descubra o motivo desse desequilíbrio e reconcilie-se com você mesmo e com as outras pessoas, mesmo que elas estejam em outro plano cósmico. É importante estarmos de bem com a nossa consciência.

Após o próximo tópico, definiremos cada doença e cada emoção. Assim o leitor poderá encontrar uma saída, tanto para a recuperação de sua saúde, como a reestruturação de seu mundo familiar, profissional, amoroso ou qualquer outra situação que o fez somatizar um desequilíbrio energético em seu próprio corpo.

OBS.: Fisiologicamente, o hemisfério cerebral direito comanda o lado esquerdo do corpo e o hemisfério cerebral esquerdo, comanda o lado direito do corpo. O cérebro trabalha em 'X'.

Portanto, analise com base nessa físiologia e leia o quadro correspondente na página 30 (somente quando se tratar dos hemisférios).

Influência do meio ambiente

Apesar de surgirem cada vez mais médicos e remédios no mundo, as doenças aumentam em vez de diminuírem. Esse fato estranho deve-se à excessiva preocupação das pessoas com seu corpo. Os médicos nem sempre são culpados. Mas há aqueles que, por razões que não nos cabe julgar, levam seus clientes a acreditarem que estão realmente doentes, ou que poderão vir a ficar, caso não se preocupem com o seu corpo. Conseqüentemente a humanidade fica com o organismo cada vez mais frágil. Receitam, por exemplo, uma dieta rigorosa com base em estudos meticulosos do índice de calorias, vitaminas, etc., dos alimentos. Em vez de ensinarem aos seus pacientes a busca de seu equilíbrio emocional, transtornam ainda mais suas emoções pelo sentimento de culpa que é gerado no indivíduo ao tentar seguir rigidamente essas tabelas alimentares.

Quando as pessoas não conseguem cumpri-las por alguma razão, logo se desesperam e tornam-se ansiosas pelo nervosismo e autocobrança. E quem consegue seguir, perfeitamente, essas tabelas de calorias e vitaminas, hoje em dia? E, ainda mais, com o avanço da bacteriologia, os médicos tornaram-se muito exigentes quanto à esterilização dos alimentos, entretanto, se fervemos ou cozemos os legumes para eliminar os micróbios, será destruída a vitamina C; e se quisermos preservar essa vitamina, não poderemos eliminar as bactérias. Ficamos, pois, numa situação muito difícil. Há pessoas que, por temerem profundamente a contaminação ou intoxicação, seguem à risca todo tipo de cuidados, até mesmo perdendo sua liberdade de agir e pensar.

Para comprovarmos as influências quanto às crenças estabelecidas e polêmicas criadas sobre a alimentação, citarei algumas divergências de teses sobre o arroz, na década de 30. Naquela época, alguns laboratórios dietéticos recomendavam o arroz não polido, pois, segundo eles o arroz polido (sem embrião), prejudicava os intestinos. Os médicos, por sua vez, afirmavam que o arroz integral era o mais nutritivo e que o arroz beneficiado era bagaço. Mas, nas universidades, professores afirmavam que o arroz integral era prejudicial à saúde porque continha muito magnésio. Para eles, o melhor era o arroz polido, pois o pó usado no polimento era rico em cálcio.

Hoje já se sabe que o arroz integral é um alimento completo e o mais rico para o nosso organismo.

Se até os ”experts” no assunto divergiam entre si, que dizer dos leigos que procuravam a verdade alimentar para viver melhor? Mas, as divergências sobre a alimentação sempre existirão. Portanto, se dermos ouvidos a cada uma dessas opiniões, ficaremos realmente neuróticos.

Aprendi, convivendo com os pensamentos e hábitos dos orientais, que as pessoas fantasiam demais suas preocupações, devido às informações erradas ou polêmicas do mundo. Muitas doenças surgem devido ao sugestionamento e associação de idéias, que essas divergências de opiniões acabam provocando nas pessoas. Quanto mais nos preocuparmos com regras alimentares, maior será o medo de errar e, psicologicamente, estaremos entrando num labirinto, com a expectativa de encontrarmos uma doença em cada saída.

Não devemos ter excesso de preocupação com o que comer, porque nossa intuição natural sabe o que nosso corpo necessita. Para que tenhamos saúde, é preciso compreender que o ser humano não é feito com ”material de segunda”. A natureza criou o ser humano à sua imagem e, portanto, organizado e completo para se recuperar com a energia vital nata. Inclusive deu-nos o direito do livre-arbítrio, que usamos conforme aquilo que aprendemos na infância e no decorrer de nossa vida.

Um exemplo de influência negativa a respeito do corpo humano é induzir uma gestante às vésperas do parto, através de orientação médica e conselhos dos mais velhos, providenciar ”certos

remedinhos que serão necessários" para a saúde da criança. Ora! Isso mostra o quanto a humanidade está presa ao conceito de doença desde o nascimento. A criança já vem ao mundo "informada" sob os cuidados para evitar as doenças e, lamentavelmente, são poucas as pessoas que acreditam na força da energia vital, que dispensa qualquer remédio.

Sabemos que o cavalo selvagem tem maior resistência física do que um cavalo criado no melhor haras do mundo porque ele possui resistência ambiental pela sua exposição, enquanto o segundo, criado pelo ser humano, não desenvolve resistência natural uma vez que está preso às regras alimentares e condicionamentos impostos.

A liberdade de movimentos, a despreocupação com regimes e o equilíbrio das emoções traz ao ser humano a satisfação de viver e descobrir que seu corpo não precisa de nada para continuar a vibrar as energias já latentes. É a própria mente que destrói o que a Natureza cria com perfeição.

O corpo é o reflexo daquilo que acreditamos e não poderá existir doença se não acreditarmos nela.

Ver a doença e considerá-la realidade é o mesmo que considerar realidade a sombra do nosso próprio corpo refletida no chão. Ela está ali, mas é apenas um reflexo e não nosso corpo. Se sua sombra o incomoda, não lute contra ela. Descubra qual é o foco de luz que está sobre você e desligue-o. A sombra com certeza desaparecerá.

O mesmo poderá ser feito com relação à saúde. Se a doença persiste, descubra qual é a emoção negativa que você vem alimentando em seu coração e "desligue-a" de sua mente, que a somatização desaparecerá. Exercite-se diariamente com autosugestionamento positivo, evitando as contradições futuras; se encontrar bloqueios pelo caminho, aceite a ajuda de um profissional de terapia moderna, ou leia livros que o reeduquem através de informações de autores que dedicaram suas vidas para salvar aqueles que sofrem, vítimas de uma educação negativa.

Seja qual for a doença, saiba que sua gravidade eqüivale à gravidade de seu sofrimento mental sobre o passado, sobre o presente ou preocupações relacionadas ao futuro.

41

A partir dos próximos capítulos, você encontrará o apoio necessário para recuperar sua saúde e entender que estamos sempre aprendendo enquanto vivermos e que nada neste mundo deve ser desprezado como utopias.

O poder da conduta deve ser conhecido por todas as mentes a ponto de ser aceita e aperfeiçoada por cada um de nós, diariamente.

Foram selecionados os mais variados problemas de saúde e analisados psicologicamente para que o leitor entenda que toda e qualquer doença é gerada pelo sofrimento, atritos, conflitos de toda espécie e perturbações emocionais.

Esses estudos foram realizados no decorrer dos últimos cinco mil anos. Portanto, quero deixar claro que não estou criando polêmicas, nem tampouco interessada em críticas. Desejo, apenas, que as pessoas se salvem de "suas doenças" e que comprovem, em si mesmas, o que comprovei em minha vida e na vida de mais de dez mil pessoas que atendi até esta data.

Existem muitas formas de se conseguir a felicidade almejada: religiões, tratamentos terapêuticos, tratamentos esotéricos, filosofias, meditações caseiras, orientações em templos com grandes mestres ou, simplesmente, acreditando nela. Mas, saiba que, sem disciplina e sem exercícios práticos no seu cotidiano, os resultados serão nulos e, conseqüentemente, sua fé, seja no que for, enfraquecerá. s Quem busca a felicidade é porque acredita nela, portanto, aqui vai um conselho: nunca questione aquilo que poderá conduzilo à porta certa. Lembre-se: a felicidade está onde você quer vê-la. Não precisamos entender as forças que são estranhas ao nosso cérebro. Basta aceitá-las, com carinho e humildade, deixando um pouco a razão de lado.

Quando surgirem dúvidas no decorrer da leitura, converse com outras pessoas que conhecem o assunto e aproveite, também, para desenvolver um pouco mais seu senso de análise próprio. Com isso você conseguirá conhecer-se interiormente e descobrir, finalmente, o que significa amar-se ou amar ao próximo como a si mesmo.

OBS.: Pare imediatamente de julgar e criticar os defeitos alheios, pois esta é uma falha de caráter que provoca vários distúrbios orgânicos. Faça uma "forcinha" e elogie mais as pessoas.

42

A Linguagem do Corpo

Da cabeça aos pés, tudo foi estudado, comprovando que cada parte do nosso corpo tem uma linguagem a ser entendida.

A cabeça, o tronco, os membros e cada órgão interno recebe um impulso nervoso do cérebro que é comandado pelas emoções.

Quando analisamos os movimentos do corpo ou o funcionamento de cada órgão, percebemos que carregamos diferentes sentimentos para diferentes movimentos do nosso corpo: o desejo de mover os dedos faz com que movamos os dedos; o desejo de expressar uma opinião faz com que abramos a boca para falar e, assim, tudo é naturalmente dirigido pelo desejo consciente de realizar algo.

Mas, existem os desejos inconscientes, que também fazem com que o cérebro impulsione energia para mover ou imobilizar partes do corpo. Como exemplo disso temos muitas paralisias musculares psicossomáticas ocasionadas por um desespero de causa e pelo sentimento de "fim de estrada", que ocorrem quando o indivíduo percebe que não tem saída ou solução para algum problema pessoal. A tensão nervosa chega a paralisar seus membros e até a fala.

Há uma infinidade de reações nervosas que causam doenças, sendo que uma grande parte delas a medicina não reconhece como inconscientes. Vamos mostrar, então, o que um pensamento crônico pode transformar em seu corpo, através das reações químicas comandadas pelo cérebro.

43

Começaremos pela cabeça e seus órgãos, continuaremos pela coluna vertebral, articulações, ossos, dentes, braços, mãos, dedos, unhas, pernas e seus problemas, pés, análise da pele, rejuvenescimento, estética, músculos, doenças simples e, finalmente, falaremos sobre as somatizações de doenças nos órgãos internos e sobre as doenças terminais, como câncer e AIDS.

44

Capítulo 1

A cabeça e seus órgãos
45
46 (em branco)

Cabeça

A cabeça está relacionada com a razão. Quando o indivíduo não permite que as emoções o guiem e tem pressa de resolver alguma questão pela própria razão, precipitam-se problemas ou acidentes em sua cabeça. Seu inconsciente está lhe mostrando que, por mais inteligência que possua, a cabeça tem limites.

Tumores no cérebro indicam não só pensamentos negativos, "coagulados" e enraizados pela teimosia em não querer mudar esses conceitos, mas também conflitos profundos e constantes entre os familiares. Quando estes tumores ocorrem em crianças, eles indicam que os pais, que são yin e yang, estão em atrito extremamente racional. Buscam a própria razão, acreditando teimosamente em fatos antigos e negam-se a renovar seus conceitos. Isto vale ainda para atritos e conflitos ou ressentimentos guardados de avós, mesmo já falecidos.

Sentimentos repentinos de traições devidos à desconfiança e falta de emoção afetiva para com pessoas estranhas causam também rigidez cerebral e tumores.

Muitas vezes a educação familiar programa a criança no sentido intelectual. Negam-lhe o direito de ser criança e proíbem-na de ser livre para escolher. Tratam-na sempre de forma a desenvolver o máximo de seu raciocínio através de jogos, de estudos avançados e de conversas com adultos. Vestem-na impecavelmente e as suas amizades são sempre do melhor nível econômico ou

47

intelectual possível. Isso faz com que a criança não se conheça interiormente e os problemas emocionais futuros serão para ela sensações inexplicáveis e desesperadoras.

É importante saber que as crianças refletem os sentimentos dos pais até os 14 anos de idade — até os 7 anos refletem as emoções da mãe e até os 14 anos refletem as emoções do pai.

Para que haja equilíbrio entre razão e emoção, é preciso compreender que as emoções são o termômetro de nossa conduta diária. A PNL nos mostra que é através das emoções francas que se buscam maiores contatos com o que se deseja, tanto no âmbito familiar como no financeiro, pois toda e qualquer ambição, seja ela material ou espiritual, tem por objetivo o bem-estar emocional próprio.

É perdoando, renovando e dando à sua mente uma abertura maior para aceitar idéias de outras pessoas que qualquer tumor desaparecerá e que você estará livre de acidentes e ferimentos na cabeça. Seja mais flexível consigo mesmo e harmonize-se com todas as coisas do céu e da terra. A revolta, a desconfiança e a falta de dedicação aos superiores provocam doenças na cabeça.

Fé sem perdão não funciona

O perdão é a forma de provar a si mesmo que as emoções negativas estão sob o seu controle e que você conhece seu próprio potencial para conquistar novos caminhos. com esse desprendimento e com essa confiança em si mesmo, você poderá "soltar" de sua mente os acontecimentos desagradáveis, pois na verdade tudo que vivenciamos faz parte do nosso crescimento e nos impulsiona a compreender os sentimentos das outras pessoas. Ninguém nos agride, nos trai, nos abandona ou nos rouba, sem que tenhamos, consciente ou inconscientemente, provocado tais comportamentos. Mesmo em se tratando de acontecimentos vindos de pessoas estranhas, nosso poder de atração é o responsável por isso. Saiba que existem duas leis no Universo, sem as quais não haveria ordem planetária no sistema solar nem no ecossistema e tudo seria o caos: os semelhantes se atraem e Lei da compensação.

48

A primeira reação de quem recebe essa informação é de incredulidade, pois é difícil entender como podemos ”ser semelhantes” às pessoas que nos fazem mal.

Sempre temos algo em comum com quem nos faz infeliz. Se abandonarmos o sentimento de vergonha, os preconceitos e o orgulho, encontraremos estreitos laços com esses acontecimentos ou com essas pessoas. Temos sempre, guardado na manga, um pensamento que achamos incorreto mas que nunca ”mostramos”, seja devido aos padrões morais ou sociais, ou, até mesmo, profissionais. Isso nos torna inconscientes do que realmente sentimos em relação a nós mesmos. Constantemente submetidos a opiniões externas, passamos a enxergar somente o que está do lado de fora de nossa personalidade. Portanto, conheça-se melhor antes de negar a verdade que se esconde por trás do medo de não estar sendo bom ou perfeito com os outros ou com você mesmo.

Aprenda a se conhecer sob todos os aspectos aceitando, com a maior naturalidade, as alegrias e as tristezas. Isso o ajudará a corrigir o ”leme” de seus pensamentos, afastando, cada vez mais, os ”semelhantes desagradáveis” da sua vida. Antes de mais nada, perdoe-se e você verá como será fácil perdoar aos outros.

Sempre que guardamos mágoas, ressentimentos, ódio, etc., mais cedo ou mais tarde, somatizamos uma doença para justificar a perda de energia que tivemos, devido à situação provocada por aqueles sentimentos.

Perdoar verdadeiramente é questão de inteligência!

Quando a doença não desaparece, nós sabemos que a pessoa não perdoou.

Quando você ”achar” que perdoou, desconfie de você mesmo e volte, conscientemente, àquela situação que causou a mágoa. Se você ignorar o acontecimento e olhar a outra pessoa com carinho e bondade, sentindo o coração livre e com esperanças renovadas, saiba, então, que você perdoou verdadeiramente.

De nada adiantará rezar e suplicar pela cura se seu coração está bloqueando a energia vital, mantendo vibrações opostas ao bem.

49

A vibração do amor de Deus depende da vibração que você emana. Portanto, se você não conseguir tornar seus sentimentos livres das emoções negativas, sua vida estará presa a um círculo vicioso.

Raiva e mágoa são como um muro alto que esconde o sol de nossa casa! Assim são nossos sentimentos passados. Livre-se deles e, com certeza, sua saúde voltará a brilhar.

Doença não existe! Saúde é o estado normal das pessoas!

Doença é apenas uma nuvem de mau tempo dentro de sua cabeça que perdura enquanto perdurar sua mágoa, seu ódio, seu medo, etc.

Aprenda a aprender com a vida. É nela que você pode criar e recriar. Brinque com o destino. Faça como as crianças que vivem aquilo

que imaginam como se fosse real. Dê a si mesmo o direito de sonhar: o pensamento é força criadora. Crie um mundo melhor para você, perdoando a tudo e a todos. ”Solte” o passado de uma vez para não deixar seu futuro ser um constante passado sem expressão e sem mudanças.

A vida nova só existe quando o passado é esquecido. Se você não sabe perdoar, também não é digno da saúde que procura!

Na Bíblia está escrito.- ”Perdoa setenta vezes sete”.

Enxaquecam e dor de cabeça

Os indivíduos que sofrem de enxaqueca têm um orgulho muito forte e não permitem que pessoas autoritárias mandem em sua vida ou controlem seus passos. Resistem a tudo e a todos que, conforme eles acreditam, queiram invadir seu espaço vital. São pessoas que não relaxam aos prazeres, pois receiam serem dominados de alguma forma. Normalmente têm medo do sexo ou de suas conseqüências, devido a limitações morais, familiares, etc.

Se você se identifica nesta situação, solte-se e deixe seu coração ”falar”. Não use a razão constantemente, pois devemos equilibrar os dois hemisférios cerebrais (razão e emoção), para evitarmos esses conflitos internos e suas somatizações. Suavize seus pensamentos.

Quando surgir uma dor de cabeça, pare e reflita sobre o que está acontecendo ao seu redor.

50

Será que alguém ou alguma situação contrariou você? Ou talvez você tenha se sentido desconsiderado(a) por alguém um tanto importante de quem você esperava maior consideração.

Seja o que for, pense sobre a sua própria conduta e veja o quanto você está sendo inflexível consigo mesmo(a) e com os outros. Aceite docilmente O que aconteceu e se proponha a mudar o seu caminho através de seus ideais e você vai ver como a dor irá desaparecer. Acredite que qualquer dor de cabeça é sinal de um orgulho muito forte, conforme já expliquei, e para acabar com ela é preciso modificar os seus pensamentos exatamente no momento da dor. Tudo é uma questão de exercício e de flexibilidade. Tente, pelo menos uma vez, acabar com a dor sem o auxílio de remédios. Esqueça o medo e apenas reconheça o quê ou quem contrariou você e desarmese procurando uma boa maneira de mudar sua vida para melhor.

A paciência e a coragem com você mesmo acabarão com uma simples dor de cabeça ou com a enxaqueca.

Veja alegrias em ambientes que você não gosta de freqüentar e não resista à contrariedade que o fez entrar neste ambiente. Experimente se soltar e se divertir mais, em vez de negar e criticar as opiniões diversas das suas. Lembre-se de que sua carência e seu desejo de receber amor e carinho aumentam quanto maior forem a sua inflexibilidade e o seu orgulho. OK?

Derrame cerebral

É sinal de um gênio difícil e reflete uma pessoa que prefere a morte a ter de mudar seu comportamento, que resiste, rigidamente, em suas opiniões, crenças e condutas. O derrame mostra que a pessoa vive tensa e teimosa em suas observações e críticas e constantemente atrita com outras pessoas, sobrecarregando seu cérebro com pensamentos e emoções fortes.

Não queira ser o dono da verdade! Solte esse ”método” de conseguir a atenção das pessoas para si. Mostre-lhes que você também é sensível e pode ter seus medos como elas. Converse pausadamente e ouça o que os outros têm a lhe dizer. Faça de sua inteligência um veículo amistoso e flexível. Policie-se até que

51

consiga estar livre dessa rígida personalidade e do sentimento de vítima que o domina. Não é somente o mundo que necessita de mudanças: você também necessita. Não é demérito para ninguém aceitar, humildemente, idéias e opiniões de familiares e de amigos. Somos amados pelo nosso carisma e não pelos atritos que criamos. Não é possível que você aprecie o sentimento de dó que as pessoas passarão a sentir por você! Cresça e deseje ser feliz com seus próprios sonhos e liberte as pessoas para que sigam seus caminhos, como prova de seu verdadeiro desprendimento e confiança.

Epilepsia

É o extremo da confusão mental. É uma espécie de paranóia na qual a pessoa sente-se perseguida e completamente assustada com a vida, não conseguindo mais sentir as satisfações que o mundo lhe oferece porque está sempre rejeitando a vida.

Muitos ataques de epilepsia são causados quando a pessoa perde o controle dos sentimentos e sua cabeça começa a gerar pensamentos negativos. Ela sente vontade de fugir para acabar com tudo que a assusta.

Muitos casos são espirituais e devem ser tratados pela gratidão às almas dos antepassados para que elas protejam contra entidades sem luz.

De qualquer maneira, o portador de epilepsia deve familiarizar-se mais com os princípios espiritualistas e buscar a cura através do equilíbrio energético e espiritual.

Se você sofre deste mal, precisa saber mais a seu próprio respeito e descobrir as razões de suas crises. Elas estão relacionadas com o hemisfério direito do cérebro e com os seus corpos espirituais.

Saiba que você trouxe a esta vida muita sabedoria e bondade e por isso deve exteriorizá-las imediatamente através de exercícios de boa

conduta e pensamentos de muito amor para com as pessoas, coisas, animais e tudo o que existe. Reconcilie-se com todas as pessoas e ore pelo seu anjo da guarda, que está precisando de luz para enxergá-lo neste mundo tão denso de emoções.

52

Procure pessoas certas e não caia nas mãos de charlatães do mundo espiritual que, além de fazer com que você gaste fortunas e até sacrifique animais, farão de você uma presa fácil, mantendoo à mercê deles para o resto da vida.

É simples dissolver esse "carma" de saúde: basta exercitar-se no sentido da paz e viver sob uma conduta positiva, criando ambiente de amor à sua volta. Isso fará seu mundo espiritual encherse de bênçãos e as entidades de luz protegerão você eternamente. Confie!

O conflito entre os pais que não têm paz no coração e que temem "inimigos invisíveis" geram filhos com esse tipo de problema. Portanto, o perdão e a crença num mundo melhor fará desaparecer essa "doença".

Lembre-se que tudo na vida necessita de exercícios para que haja progresso. Por isso, exercite sua mente a buscar o equilíbrio dos seus pensamentos. Enquanto os pensamentos estiverem soltos e amontoados em sua cabeça, sem uma ordem, o conflito continuará. Harmonize-se e trabalhe, ardentemente, pela sua cura. Você pode conseguir o domínio total de sua vida, praticando os bons pensamentos. Elogie as pessoas, diga frases alegres e carinhosas, pense sempre no melhor e aja com calma em suas decisões e opiniões. Não se aflija. Relaxe!

53

Olhos

No livro Os fundamentos do Budismo, de Elena Roerich, representante oficial da Ordem Rosacruz no Tibete, encontramos que: "Carma é a ação de conseqüências do que é feito pelo homem em atos, pensamento e palavra... Daí, a responsabilidade do homem diante de tudo que existe e, sobretudo, diante de si mesmo..." "O que chamo de carma não é mais que pensamento, pois, tendo pensado, o homem agiu com seu corpo, sua palavra e sua mente".

Você, que aceita essa verdade, discipline-se e queira ser feliz. Reconheça, em si mesmo, que seu comportamento pode ser melhorado e que alguns hábitos negativos de sua personalidade devem ser mudados.

Se sua visão enfraqueceu e você já não consegue ler ou enxergar como antes, ou mesmo se você trouxe essa deficiência desde o nascimento, está na hora de refletir sobre seus pensamentos e atitudes passados. Consulte o "arquivo" das emoções e procure aquele sentimento de recusa e inflexibilidade em acreditar que tudo pode mudar.

Provavelmente, algum fato, ou a própria vida o feriu, fazendo com que você prefira não ver tal ou tais coisas ou pessoas que o fizeram sofrer.

Você diz que já esqueceu o problema e que até já perdoou. Entretanto, seu inconsciente não mente e você pode estar sendo

54

Vítima de sua consciência orgulhosa. Há muitas maneiras de ”negarmos” a visão:

— quando estamos em estado de depressão constante;

— quando um fato desagradável em família nos ”cega” de raiva ou ressentimento;

— quando passamos certos momentos, em nossa vida, que não nos agradam, ou teimamos em não ver o outro lado das questões;

— ou, mesmo, quando não queremos mais cruzar com a pessoa ou situação que nos atormentam, etc.

Para exemplificar, vou contar um fato.

Certa ocasião, conversando com uma mulher que havia perdido a visão repentinamente ouvi dela que ficara cega do olho esquerdo por causa do rompimento do nervo óptico — segundo diagnóstico dos médicos. Perguntei-lhe há quanto tempo o fato havia acontecido. ”Há cinco anos”, respondeu-me. Passei, então, a fazer-lhe novas perguntas para que eu, através de suas próprias respostas, pudesse auxiliá-la em sua reabilitação.

Perguntei-lhe se guardava mágoa de alguém ou não queria ver algum homem que lhe fizera tanto mal. Ceticamente respondeu-me que não tinha problemas com homem algum. Resolvi ir mais fundo e direto na questão: perguntei-lhe qual o fato marcante que lhe ocorrera há cinco anos... envolvendo algum homem.

A essa pergunta sua reação foi imediata: deixou vir à tona suas emoções escondidas. Era o que eu buscava. Ressentida, revelou-me que naquela época seu pai havia falecido e que isso fez com que ela sofresse muito. As cenas descritas e a seqüência de detalhes sobre a morte de seu pai mostraram-me que carregava em seu coração o trauma de sua perda. Disse-lhe, então, que enquanto ela não perdoasse o pai por tê-la deixado e não passasse a aceitar os acontecimentos da vida com compreensão e gratidão, sua vista não voltaria ao normal.

Se o cérebro dessa mulher estiver com o hemisfério cerebral esquerdo mais desenvolvido — cética, analítica, fechada, repetitiva, etc. — com certeza terá de esperar muito tempo até que outras pessoas lhe digam o mesmo, fazendo-a entender o quanto é

55

importante o autoconhecimento para a solução de muitos problemas. Mas, se seu hemisfério cerebral direito for o mais desenvolvido — amplo, receptivo, aberto, intuitivo, emocional, meditativo, etc. —ela, pelo menos, pensará no assunto e encontrará uma forma de ”conversar” com seu próprio coração e descobrir porque ainda sofre inconscientemente.

É muito fácil para a mente restaurar um nervo óptico! Difícil é mandar uma mensagem simples e direta para que ela trabalhe

objetivamente, pois a mente consciente desconhece que a comunicação com a mente subconsciente deve ser clara e simples.

Todo e qualquer esforço no sentido de exteriorizar a força interior através de rituais, alegorias, frases longas, orações, etc., esbarra na dificuldade da realização total, ou seja, quanto mais complicamos a mensagem que deve ser dirigida à mente subconsciente, menos ela assimilará o objetivo que você deseja.

Ela responde com maior rapidez às frases simples, curtas, objetivas, firmes (positivas) e coerentes com as emoções.

Interiorize-se, concentre-se e mande à sua mente desejos e emoções com absoluta convicção, caso contrário ela preferirá manter como resposta o pedido anterior, ou seja, os sentimentos convictos que você mais freqüentemente manifestou, mesmo que tenham sido negativos. Para sua mente inconsciente, basta pensar com emoção e crença para que ela se manifeste psicossomaticamente ou através do ambiente em que vivemos.

Portanto, se algo em nossa vida causou-nos sensações fortes de tristeza, medo, ódio, desgosto, etc., o corpo servirá como portavoz da nossa mente, para nos mostrar que estamos saturando nosso coração, guardando tantos "lixinhos" do passado ou medos do futuro.

Deseje ver

Sua mente está fazendo tudo para o seu bem. Ela não distingue o bem e o mal que a consciência conhece. Portanto, ajude o seu inconsciente a compreender o que você quer. Para ela basta ser coerente com o pensamento-emoção e lá estará,

56

trabalhando imediatamente como o ”gênio da lâmpada”, realizando todos os seus desejos.

Queira ver! Deseje ver! Faça amizade com seu ego e elimine a vaidade extrema, o orgulho, o medo, que ”proíbem” o ser humano de ver o que tem de ser visto.

Pare de se incomodar com as coisas feias da vida. Pare de comentar a parte feia do mundo, o que há de errado na política, na família e com os amigos e colegas. Observe o mundo, veja como ele sobrevive pelas coisas boas e aprenda a conviver com as más, usando-as como experiência e ferramenta para cavar mais fundo a jazida das coisas boas do seu coração.

Não é criticando o lado ruim das pessoas que você fará com que elas mudem. Pelo contrário: é elogiando suas boas intenções e seus pequenos atos corretos que as fará melhorar. Todo ser humano deseja ser elogiado e tende a não aceitar críticas, proibições e não melhora, às vezes, por simples orgulho ferido.

Procure ver além das aparências. Queira ver o bem que existe em tudo e você sentirá que seu mundo está protegido pelos bons pensamentos que você mesmo emanou no passado. Tudo aquilo que pensamos torna-se realidade, mais cedo ou mais tarde. Então pense somente em coisas boas; fale somente palavras de amor; saiba repreender com carinho, veja as razões das outras pessoas e não seja tão ”pequeno” a ponto de achar que ver o outro lado da questão seja perder tempo. Todas as pessoas têm sua verdade, que deve ser respeitada.

Perdoe, seja forte e paciente, porque jamais paramos de aprender. Tudo que, aparentemente, parece ser uma ameaça, no fundo está nos propiciando uma nova forma de lidar com nossas próprias emoções. É a vida nos dando oportunidade de crescer.

Se seu padrão de pensamentos é único e restrito e você acha que a verdade é somente a sua, reflita e seja sincero consigo mesmo. Procure, pela humildade, ver tudo ao seu redor com o coração de criança.

As mudanças da vida são necessárias para o nosso desenvolvimento interior. Portanto, queira ver tudo para crescer e ser totalmente feliz.

57

Miopia

Existem vários tipos de miopia, mas, como exemplo geral, citarei apenas um.

Muitas pessoas que sofrem de algum problema de visão só percebem que são portadoras dessa anomalia depois de passarem por situações desagradáveis: como a moça que flerta com o rapaz a certa

distância e descobre, depois, que se trata do próprio noivo; ou o homem que vê um poste mais à frente e só nota o engano depois da cabeçada.

A miopia é um defeito de refração de luz. O olho focaliza melhor as imagens mais próximas, porque o eixo do globo é muito longo. Além de uma certa distância, não consegue distinguir as imagens com a mesma nitidez, porque a capacidade de acomodação do cristalino é limitada. O míope, quando quer enxergar algo mais afastado, procura forçar o músculo ciliar, na tentativa de reduzir o tamanho do eixo. Esse tipo de miopia chama-se axial e decorre da diferença de tamanho do eixo.

Depois disto a análise psicológica é óbvia e você já deve ter percebido que pessoas míopes não conseguem aceitar fatos e determinados acontecimentos que saiam fora do alcance de sua crença. Normalmente enxergam "curto" quanto a determinados xíroblemas e nunca reconhecem que são radicais em suas posições.

Discutir um assunto com elas requer tato e muita paciência, ou então aceite suas opiniões ainda que discordando delas.

Os míopes, por não se deixarem envolver por idéias adversas, concentram-se no que sabem fazer e, naturalmente, entendem muito bem do assunto a que se dedicam.

Se você tem problema de miopia, comece a reparar em seu comportamento perante um grupo de amigos e analise, sinceramente, suas atitudes e opiniões. O fato de parecer que estejam contra você não significa estarem errados. Podem estar tentando fazê-lo ver aquilo que você não está vendo. Tente ser mais flexível de coração, mesmo que pareça um absurdo. Deixe que o tempo lhe mostrará o quanto você pode aprender com a vida e com a experiência de outras pessoas, desde, é claro, que você relaxe e

58

Aceite os acontecimentos novos. Queira ver a vida em toda a sua extensão e saiba que a revolta só prejudica sua saúde e... não altera o mundo. Ame-se e viva todas as imagens que lhe forem oferecidas com carinho e sinceridade! Volte a "enxergar", vale a pena aprender com tudo e com todos, pois quando estivermos despidos do orgulho nossa paz espiritual resolvera todos os problemas e, corn, certeza, descobriremos novos e grandes amigos.

Desvie de seu caminho as incertezas, os medos e qualquer tipo de sentimento que o afastem de seu objetivo, pois sua visão saudável depende de suas convicções e determinação para com o futuro. Seja flexível em qualquer situação que o obrigue a tomar decisões. Perceba e acautele-se contra seus pensamentos imediatistas e egocêntricos.

A miopia manifesta-se em pessoas egocêntricas que não se importam com os outros ou não aceitam facilmente, opiniões alheias. Na verdade são pessoas que possuem uma visão muito estreita do mundo e enxergam somente seus próprios problemas particulares e vêem apenas os aspectos imperfeitos das pessoas e coisas. Miopia é vista curta.

Torne-se uma pessoa mais prestativa, tanto dentro de seu lar quanto fora dele. Cuide dos seus afazeres, mas pense também em ser útil aos demais que precisarem de sua ajuda. O importante é aumentar o seu campo de "visão" da vida, começando a enxergar os problemas de pessoas que sempre estiveram ao seu lado mas que você nunca percebeu. Solte-se para a vida e veja como você pode crescer ainda mais e abandonar, definitivamente, os óculos sem precisar de cirurgia.

Hipermetropia

Quando o eixo do globo ocular é muito curto, isto é, quando o globo está achatado no sentido ântero-posterior, a captação de imagens próximas é prejudicada. Por isso os hipermétropes não conseguem focalizar objetos muito próximos: isso exigiria um grau de curvatura impossível para o olho com eixo curto.

59

Pessoas com este tipo de problema têm medo do presente. Poucos percebem este fato porque o presente lhes passa despercebido. Na verdade vivem das sensações do passado, preocupando-se com o futuro. O indivíduo que não toma decisões rápidas, está sempre vivendo o futuro e não se dá o direito de aproveitar o presente torna-se hipermétrope como reflexo de seu modo de pensar.

Queira ver tudo claramente e sinta com segurança todos os detalhes do seu agora. É insensato comer sem mastigar. Você deve estimular em sua visão aquilo que representa, inconscientemente, o que está perto, ou seja, o presente. Sinta-se protegido pelas mãos da Natureza e confie em você mesmo, desejando libertar o passado que já se foi e o futuro que ainda está sendo formado com os "tijolinhos" dos seus pensamentos e conduta. Exercite-se no sentido de caminhar observando tudo que está à sua volta, analisando cada situação com calma e sentindo prazer em acelerar seu ritmo de vida, para perceber a beleza do presente.

A hipermetropia é o reflexo da mente que só consegue ver longe, isto é, de quem vive se preocupando com fatos e coisas referentes aos outros e se descuida de si mesmo.

Descuidando-se de si mesmo a pessoa não percebe o que se passa ao seu redor e, como reflexo disso, pode ter uma anomalia Casual que consiste na dificuldade de ver objetos próximos.

Pessoas com esse problema têm tendência a se incomodar com assuntos alheios e com coisas que não lhe dizem respeito. Portanto, mude sua atitude mental para que possa restabelecer a visão das coisas que estão perto. Inteligentemente, busque o equilíbrio entre cuidar dos outros e cuidar de si próprio. Entendeu?

Astigmatismo

A córnea normal é um segmento perfeito de esfera e comporta-se como uma lente sem defeitos, que desvia todos os raios de luz para um determinado ponto focai. O astigmatismo é um defeito de visão decorrente da diferença do raio de curvatura entre dois ou mais meridianos. Em lugar de um ponto focai, existem

60

dois e, por isso, o indivíduo não consegue focalizar, simultaneamente, num mesmo plano, tudo o que vê. Um astigmático que colhe, por exemplo, um sinal em forma de cruz não poderá focalizar ao mesmo tempo os braços horizontais e os verticais. Poderá fazê-lo só separadamente. Pessoas que possuem este tipo de problema costumam complicar tudo e não facilitam seus pensamentos. Não conseguem agir sem antes ficarem deduzindo conseqüências dos fatos. Se alguém lhes apresenta uma solução para o problema, logo acharão que não dará certo antes mesmo de uma análise detida. Sempre acreditam que existe outro meio de solução, ou que não existe meio algum, e em sua mente o problema se torna complicado e cansativo.

Você que está com a visão astigmática, lembre-se de confiar mais nas pessoas que gostam de você. Se o problema for grande demais relaxe e peça ajuda sem questionar, pois outras pessoas que têm visão mais ampla da vida podem lhe mostrar que a coisa não é tão complicada assim.

Não sofra por aquilo que você acha ser difícil de resolver, mesmo porque é sua mente que o está deixando confuso. Queira ver tudo calmamente e esqueça o orgulho. Sugestione-se que a vida é simples e gostosa de se viver e que o mundo é exatamente aquilo que acreditamos que seja! Portanto, projete-o com harmonia e paciência. Ame-se em primeiro lugar e "solte" do coração aquilo que o assusta.

O astigmatismo é provocado pela distorção mental de quem se irrita facilmente quando outras pessoas tentam controlar seu caminho ou dirigi-lo em seus pensamentos. Aceite com carinho as coisas que você vê e seja uma pessoa alegre e positiva com aqueles que o cercam. Isso o fará compreender com maior facilidade as intenções do mundo.

Será que você percebeu que é uma pessoa dividida?

Será que você ainda não se tocou que seu sofrimento aparece com mais força quando você precisa decidir entre duas coisas importantes?

Seja mais simples e determinado e pare de complicar!

61

Estrabismo

Muitas crianças nascem estrábicas e seus pais, obviamente, se preocupam em levá-las ao oculista para resolver o problema através de cirurgia ou de correção com lentes próprias. Mas o fator principal que acarretou esse defeito nos nervos oculares da criança é a desarmonia entre seus pais. Quando o casal diverge, rigidamente, de opinião, não

admite erros do parceiro e vive uma vida de emoções extremas, causa um reflexo psicológico no subconsciente do filho que está para nascer. Pensamentos cruzados dos pais provocam verdadeira declaração de guerra e isso acaba projetando o estrabismo na criança, como símbolo dos propósitos divergentes dos pais.

A própria criança traz consigo determinadas indecisões que a atormentam. Normalmente, crianças estrábicas são seres muito sensíveis espiritualmente e tanto podem tornar-se pessoas com inteligência acima do padrão normal ou pessoas revoltadas e propensas a serem revolucionárias.

Muitas destas crianças nascem canhotas e percebem a vida de forma diferente das outras. Por isso os pais devem harmonizarse para que a criança possa canalizar todo seu potencial para um caminho saudável. Toda dificuldade nos faz crescer e descobrir capacidades que possuímos e não percebemos. Até encontrarmos % porta certa que nos trará a paz, divergimos de nossas próprias emoções. O que quero dizer é que a criança, no ventre da mãe, percebe inconscientemente os problemas que estão do lado de fora de seu mundo; sente uma certa impotência e revolta, que fazem com que ela "não queira ver" o que está acontecendo.

O estrabismo tem sua explicação científica ou física, mas a raiz desse problema se forma antes do nascimento como psicossomatização dos conflitos de seus pais

Você, que é estrábico, aprenda a ser um mediador dos fatos. Use a sua mente analítica para compreender as opiniões dos outros e procure sensibilizar-se com os defeitos alheios, perdoando-os.

Volte-se para o mundo de seus pensamentos e observe, com calma, tudo que o aflige. Tenha calma para resolver questões, não se impressione com pessoas aparentemente dominantes. Ninguém

62

poderá nos prejudicar sem a nossa permissão. Seja calmo e tranqüilo para solucionar as situações da sua vida. Somente assim você conseguirá fazer com que seus olhos centralizem-se, pois seu problema é apenas o reflexo dos seus pensamentos contraditórios e atitudes perante a vida.

Os pais atraem o tipo de filho que mais combina com o ambiente em que vivem. Espiritualmente as pessoas também sofrem o efeito da Lei Universal: "Os semelhantes se atraem", portanto, praticamente escolhemos nossos pais e nossos filhos. Isso o ajudará a compreender que você também trouxe a esse mundo um comportamento extremista que combina com o de seus pais e, conseqüentemente, vocês entram em estado de guerra, com facilidade.

Tenha suas próprias opiniões, mas com calma e determinação.

Quanto mais você se aceitar e dirigir sua vida, sem se deixar ferir com as opiniões dos outros, colocando atenção num objetivo "seu", mais rápido seus olhos voltarão ao normal. Acredite!

Presbiopia e arteriosclerose
(ver também Eczema na cabeça)

A presbiopia é um defeito que ocorre com o passar do tempo. É considerada um problema da velhice, pelo enfraquecimento dos olhos que já não conseguem distinguir o que está perto. A dificuldade para ver, com nitidez, objetos próximos é a manifestação da mente aflita e preocupada com o que o futuro lhe reserva. No caso de idosos esta dificuldade reflete a preocupação com os anos que lhes restam nesta existência e a dificuldade em viver plenamente o agora. Eles vivem aflitos tal qual o viajante que, seguindo pela estrada ao entardecer, preocupa-se com o caminho que ainda terá de percorrer. Se essas pessoas deixarem de temer o futuro e passarem a viver, plenamente, o agora, ficarão curadas da presbiopia. A presbiopia é, também, reflexo da mente rígida, ou seja, mente teimosa e intransigente, incapaz de acolher as opiniões dos outros. A mente "endurecida" produz o efeito do "endurecimento", a redução da elasticidade e a diminuição da capacidade de acomodação do cristalino.

63

Velhice é sinônimo de "mente endurecida". Portanto, não só a visão sofre com essa atitude mental, mas o corpo todo. A arteriosclerose também é um resultado dessa forma de pensar, pois é conseqüência do endurecimento das artérias que deveriam ser flexíveis.

Você que está sofrendo de presbiopia, lembre-se de viver o agora com mais intensidade e prazer e aprenda que a Natureza nos criou para sermos eternamente jovens. A mente humana, envolvida por acontecimentos desagradáveis, é que se deixa envelhecer, endurecendo seu coração.

Queira ver tudo ao seu redor e não tenha medo do futuro, pois ele será, sempre, o reflexo daquilo que acreditamos. Pense positivo em todas as questões e sorria mais vezes para o mundo. com certeza você sentirá seu corpo rejuvenescendo e sua visão voltando ao normal. Ponha em prática agora mesmo isto que você está aprendendo e não tente mudar a vida das outras pessoas. Mude seu comportamento que o efeito sobre as pessoas será bem maior: a felicidade é uma questão de opção.

O desejo, às vezes vaidoso, de usar óculos, para parecer intelectual ou mais importante, aciona qualquer defeito visual para que você tenha, realmente, motivos para usá-los!

Daltonismo

É próprio de pessoas que têm a mente egoísta e cheia de caprichos. É a mente que não consegue acolher com imparcialidade "todas as cores", que não acolhe com imparcialidade todas as pessoas e todas as coisas.

O daltonismo representa a manifestação da mente rebelde que não aceita os conselhos dos mais velhos ou de autoridades e indica uma pessoa que se irrita por coisas fúteis e passa a implicar com os familiares, amigos, etc.

Procure harmonizar-se com tudo e com todos e seja uma pessoa dócil e bondosa com todos. Isso fará desaparecer a rebeldia infundada de sua mente e o daltonismo desaparecerá totalmente. Tudo que acontece com nosso corpo é manifestação de nossa conduta mental, portanto, trabalhe positivamente seus hábitos e

64

pensamentos e você verá como são maravilhosas as verdadeiras cores da vida. Apague esta ilusão negativa e passe a ser mais grato pela vida, sem se prender aos aspectos ruins que, com certeza, são passageiros. Tudo é passageiro! Relaxe!

Olhos Vermelhos

Significam "irritação" com o que você está vendo ao seu redor e que você está convivendo com pessoas que o contrariam e que vivem com padrões de felicidade diferentes dos seus. Você não é obrigado a conviver com aquilo que seu coração não deseja. Aprenda a aceitar a solidão, pois o tempo é o nosso melhor amigo. Tudo que acreditamos acaba se concretizando. Então confie plenamente em seu futuro e saiba que a felicidade está sempre conosco. Basta sensibilizar-se e amar tudo que está ao seu redor, sem revoltas. Entre em sintonia com aquele com quem você convive e procure compreendê-lo. Cada ser humano tem suas expectativas e suas crenças secretas. Normalmente as pessoas não percebem que estão irritando alguém, isto porque, para elas, seu próprio comportamento é correto e normal. Seja paciente com as diferenças e busque conhecer-se melhor, pois dentro de você existe uma fonte inesgotável de energia e paz que precisam ser exteriorizadas. Seu cansaço justifica sua irritação secreta, mas não justifica que você continue se machucando. Liberte-se, sem medo, de tudo aquilo que o magoa e aguarde, com alegria, a compensação que a Natureza lhe trará.

Tumefacão e inchaço na região acima dos olhos

Denota descontentamento ou revolta contra alguém que ocupa posição mais elevada. A parte superior da cabeça — olhos, cabelos e crânio — simboliza os superiores, me-ue, em japonês.

Sentimento de revolta contra pessoas mais velhas: patrão, sogro, sogra, pais, marido, esposa, irmãos mais velhos, ou pessoas que ocupam posição mais elevada, provocam doenças que se manifestam na parte superior da cabeça. Você já parou para pensar o quanto você ainda depende deles? Ou o quanto você quer impor-

65

lhes a sua verdade? Ou o quanto você não aceita a verdade das outras pessoas? Relaxe e desça da sua teimosia e vaidade, que os seus olhos serão lindos como os olhos de uma criança.

Tumefação e inchaço ao redor dos olhos

Se a pessoa apresentar aspecto sombrio e abatido, significa desordens emocionais devido a problemas de relacionamento com alguém, inclusive conjugal.

Tumefação e inchaço na extremidade do olho (Rabo do olho)

No homem, a extremidade esquerda representa a esposa e a extremidade direita representa a "outra". Pelos estudosi fisiognomônicos, qualquer problema nessa área simboliza desarmonia com a esposa, ou com a "outra".

Terçol

Significa que você está com raiva de uma determinada situação. Pode ser que você esteja fazendo algo que o contrarie e que pensava não mais precisar fazer. Evite sentir raiva de alguém, pois as dimensões humanas são diferentes e é por isso que devemos ser mais compreensivos com as idéias opostas às nossas. Se você não gosta do que está acontecendo, mude seu modo de pensar e compreenda as razões das outras pessoas. Saiba que você tem seu livre-arbítrio e que ele é o responsável por todas as suas experiências no decorrer de sua vida. Alegre-se por possuir o direito de mudar e escolher aquilo que o faz feliz.

Conjuntivite

Significa que você está se frustando ou com a vida em geral, ou com um fato em particular. Tente solucionar essas coisas com

66

paz em seu coração e não com essa raiva embutida. Lute pelos seus ideais de forma amistosa e paciente, acreditando que no tempo certo, você se realizará.

Pare de olhar o mundo com esse sentimento "amarrado". Compreenda que na vida só temos aquilo que acreditamos poder ter e manter. Você tem liberdade para pensar e reformular sua vida, portanto, aproveite as situações "desagradáveis", para perceber seus próprios erros e corrigi-los.

67

Ouvidos

Se alguém que convive com você o aborrece constantemente, fala o que quer e o que não quer, diz o tempo todo o que você deve fazer, controlando-o, reclama de tudo que você faz, grita no seus ouvidos coisas que o magoam e você perde seu! espaço em seu próprio ambiente (ufa!!!), sem dúvida sua mente ficará congestionada de pensamentos como: "Não agüento mais ouvir essa pessoa, não suporto mais suas tolices, não quero mais ouvi-la, etc.". com isso seu inconsciente entrará em ação para atender o seu pedido e entenderá, literalmente, sua ordem mandando-lhe uma surdez como resposta.

Viu como é fácil? Pois saiba que seu inconsciente é tão responsável que cuidará da sua surdez com muito zelo para garantir-lhe uma velhice... bem silenciosa.

Mesmo que você se afaste definitivamente da pessoa que o irrita, sua mente inconsciente não voltará atrás, pois, para restaurar-lhe a audição, ela precisará de uma outra ordem com a mesma intensidade emocional que a anterior.

Para isso você deverá ser coerente e sincero consigo mesmo. De nada adiantará uma outra ordem, se nos arquivos de suas emoções estiver registrada a "mágoa de ouvir". Primeiro aprenda a perdoar. Sejam seus pais, marido, esposa, mãe, patrão, etc. Se você acha que tem razão de sobra, então dê um pouco à pessoa que o magoou. E quando não mais existir esse conflito em seu coração,

68

sua outra mente entenderá o que você precisa. É inútil tentar se enganar dizendo que "já esqueceu" o assunto, pois o tempo leva do consciente as imagens, mas a mente inconsciente conserva as lembranças, sejam elas boas ou más.

Nosso cérebro se assemelha a um computador: tudo que for registrado em sua memória permanecerá, até que se mude a programação.

Enquanto o ser humano não levar a sério a máxima "conhece-te a ti mesmo", não saberá, jamais, que dentro dele há uma força gigantesca de atração e repulsão, capaz de comandar seus atos positiva ou negativamente.

Os psiquiatras, psicólogos, neurolingüistas e parapsicólogos sabem que o inconsciente tem uma tendência cega a seguir seus objetivos. E ele sempre triunfa! A não ser que tenhamos compreendido a Lei de Causa e Efeito e aprendido a controlar nossos próprios pensamentos de forma positiva.

A AMT — Atitude Mental Positiva — vem trazendo ótimos resultados na vida de quem a aplica, pois essa postura eqüivale à mudança de programação de sua mente inconsciente.

Se a surdez for de nascença, pode ter acontecido que seus pais não queriam "se ouvir" e discutiam teimosamente.

A criança, até tornar-se dona de seu próprios pensamentos, é reflexo dos pais e devido a isto ela é, muitas vezes, vítima da desarmonia existente entre eles. Sabemos entretanto que é no mundo espiritual que a criança faz, inconscientemente, a escolha de seus pais, fundamentada pela semelhança de vibrações. Quando ela se tornar adulta, deverá reconhecer esse fato e buscar compreender a situação, trabalhando seus pensamentos e conduta em direção à cura.

A mente inconsciente já conhece seus desejos desde antes de você nascer. Portanto, a solução é você crescer, aprender as leis universais e aplicá-las. Informe-se mais sobre o poder da força vital e veja, por si mesmo, do que ela é capaz.

Se seu filho chegou ao mundo sem audição, reflita sobre sua conduta passada e reconheça a ação e reação de sua mente. Pense com calma em tudo aquilo que você disse ou pensou relacionado

69

à audição. Não há necessidade de criar sentimentos de culpa ou de acusação contra seu cônjuge, pois estamos, exatamente, buscando juntos um caminho de harmonia e de reconciliações. Além do mais, todo sentimento de resistência causa mais distúrbios.

Exercite sua humildade, agradeça e perdoe seus pais, irmãos, sogros, marido, esposa e pessoas que possuam autoridade sobre você. Dessa forma, seu universo estará se libertando dos medos, mágoas e ressentimentos e abrindo o canal da força vital que recuperará a audição de toda a família. Queira ouvir a voz de seu coração e reconheça que todas as pessoas possuem suas razões e que lutam por elas da mesma forma que você pelas suas.

Treine sua mente para ver os aborrecimentos como sinal positivo para sua evolução comportamental. Saiba olhar os dois lados da moeda. É bom ouvir as razões do outro, não só por educação, mas por respeito e carinho.

Ninguém poderá tirar-lhe o que é verdadeiramente seu. Relaxe e tente resolver a questão com algumas renúncias e flexibilidade, porque a lei da compensação trará até você aquilo que o fará feliz. E, com certeza, trará também uma audição novinha em folha!

Quanto a acidentes ou qualquer fator externo, estes também estão relacionados à questão das vibrações semelhantes, ou seja, seremos atraídos para aquilo que nos causará danos apenas se nossa mente estiver dirigida negativamente, guardando ressentimentos.

Não são coincidências. Nossa mente inconsciente é muito inteligente para acharmos que as coisas acontecem aleatoriamente em nossa vida. Mantenha uma conduta positiva perante todos os acontecimentos e você verá, lentamente, como tudo irá se transformando para melhor, debaixo de seu nariz.

Labirintite

A labirintite significa pensamentos atrapalhados, nervosismo reprimido, o efeito de um golpe emocional, a necessidade de liberdade para pensar e agir, a sensação de falta de amor, sentimento de solidão, dificuldade para expressar-se, estar tonto com tantos

70

problemas emocionais, sentir-se desamparado e teimar em continuar tentando pelos velhos caminhos que nunca deram certo. Pare de tentar achar a saída!

Se você continuar reprimindo seus medos, acabará entrando em pânico. Abra o jogo e liberte-se das amarras que o sufocam, colocando seus sentimentos em primeiro plano. Sua saúde está lhe pedindo para gritar pela sua felicidade. Pare de se anular. Jogue fora os "lixos" guardados em seu coração e descubra seus verdadeiros sonhos, escondidos nessa escuridão. Seja você mesmo e respeite sua vida. Deixe para resolver os problemas na hora certa, pois vivê-los no dia-a-dia é prejudicial ao coração. Acredite que sua felicidade só depende de você e de sua conduta forte e decidida. Aja com humildade, mas seja firme em suas opiniões. Acalme-se e lembre-se que você já é feliz. Pois ninguém e nada neste mundo poderão fazê-lo infeliz. Somos nós, e não os outros, os únicos responsáveis pela nossa existência. Reaja! Acorde!

71

Nariz

O nariz é o símbolo do Eu. Pessoas que sofrem de doenças do nariz têm tendência egocêntrica e presunçosa. Assemelham-se às crianças de até seis anos de idade. Nessa idade, elas não vivem em grupos e, se estão em alguma rodinha de crianças, com certeza estão brincando sozinhas, com seus próprios brinquedos, falando "sozinhas", e ficam iradas quando se tenta fazê-las participarem de equipe ou aceitar idéias externas às delas.

Os problemas nesta região acontecem quando o indivíduo corre atrás de méritos e ignora opiniões alheias só para não perder os elogios, e quando existe o medo de não ter os seus feitos reconhecidos.

Nesses casos acontece que o seu inconsciente obstrui suas narinas, mostrando-lhe que você não está "respirando" a vida livremente. A obstrução pode ser do tipo pólipo nasal, rinite, sangramento, etc.

O sangramento ocorre também devido aos seus sentimentos de carência relacionados à incompreensão das outras pessoas. O sangramento simboliza ainda que você chegou ao limite de suportar as tristezas de sua vida e tem vontade de chamar a atenção de quem possa ajudá-lo.

Sinusite _ Rinite

Sinusite é um sinal de que seu ego está profundamente irritado com alguma pessoa que convive com você. É provável que esta pessoa tente constantemente invadir seu espaço vital.

72

Sinusite é a ”inflamação” mental relacionada com alguém próximo; é a atitude mental rebelde ou a rebeldia nutrida contra os pais.

Nos contos de fadas e bruxas, o nariz sempre foi o símbolo da magia e da intuição. Na verdade, o nariz representa a nossa sensibilidade quanto à aceitação ou recusa de algo ou de alguém.

O sentimento de gratidão destas pessoas é quase que superficial e para se obter a cura total dessa dificuldade de respirar, é necessário que se comece reconhecendo que no passado ficaram suas melhores experiências e foi lá que você aprendeu tudo o que sabe hoje. Seus pais, amigos, patrões, funcionários, etc., todos, direta ou indiretamente o ajudaram a crescer. O demérito está naqueles que não aceitam, com humildade, as diferenças de opiniões, pois consideram-se os mais inteligentes e infalíveis.

Os verdadeiros sábios .são aqueles que procuram sempre aprender, ao contrário dos presunçosos, que acreditam saber mais do que os outros.

Coloque em prática o que você sabe, em benefício das outras pessoas e de si próprio. Admita humildemente os seus erros e sua ignorância em determinados assuntos, porque somente assim você descobrirá suas limitações e procurará se aperfeiçoar.

O ego limita a mente e nos faz acreditar que não precisamos de ajuda. Ledo engano! Imagine se os planetas, inclusive nossa Lua, um belo dia, ”resolvessem” abandonar nosso sistema solar. Imagine que conseqüências dramáticas para a humanidade adviriam disto! Maremotos e terremotos seriam provocados pela alteração da força gravitacional. O que quero dizer é que, para vivermos, devemos estar em harmonia com tudo e com todos (assim como os astros gravitam, harmoniosamente, em torno do Sol) não podemos viver isoladamente, achando que não precisamos de ninguém, pois as diferenças dos outros é que nos fazem enxergar coisas que antes não víamos.

Para que a sua sinusite desapareça definitivamente, torne a sua mente dócil e receptiva, acolhendo as palavras dos pais ou autoridades, sem opor resistência.

73

Coriza

É a inflamação catarral da membrana mucosa das fossas nasais.

Ocorre em pessoas extremamente sensíveis, que acham que só se pode conseguir o que se quer se alguém o permitir. Você, que tem coriza, cresça e pare de sentir-se como criança chorosa e vá à luta. Com lágrimas você não vai a lugar algum. Tenha vontade de criar suas

próprias coisas e sentir prazer por elas e com elas. Participe ativamente e aceite a si mesmo com amor e sabedoria. Saiba amadurecer com alegria e dinamismo, sem perder a juventude. Perca o hábito de sentir-se vítima e enxergue que você tem capacidade e argumentos para agir diferente quando sentir-se acuado.

74

Boca

O estado do corpo simboliza a própria pessoa.

Pela boca é que saem os pensamentos em forma de palavras.

Se você é daqueles que dizem palavras rudes, que ferem o coração de outras pessoas, criticam os outros às escondidas, não aceitam novas idéias, são inflexíveis quanto às suas próprias opiniões, são ásperos ao falar e principalmente não reconhecem esse comportamento em si mesmos, então, como projeção de sua conduta, você terá sérios problemas: surgirão aftas, feridas dentro e fora da boca, herpes e outros males que o ferirão assim como suas palavras ferem a outros.

Mesmo que você não seja uma pessoa assim, mas se em algum momento de sua vida sua boca apresentar esse tipo de problema, reflita e analise seu comportamento de ultimamente.

Seja dócil ao falar e procure acalmar-se diante de certas situações. Não comente, sob nenhum pretexto, os defeitos de outras pessoas e evite "rodinhas" de amigos que têm como único objetivo criticar e "fofocar". Lembre-se, as palavras e os pensamentos são como o bumerangue: voltam-se contra nós mesmos.

Discipline-se para conversar e perca o hábito de "falar mal" dos outros.

Se sua intenção é a de ajudar, então comece destacando as boas qualidades das pessoas, comentando sobre elas, com elogios. Deixe que o mal desapareça por si só. Quando não damos atenção

75

ao mal, ele torna-se insignificante perto das coisas boas que focamos com nossa visão.

Amplie sua mente, passe a aceitar as mudanças que a vida lhe oferece e se afaste das pessoas que desconhecem os efeitos da "Lei do Retorno" (ou da compensação). Mesmo porque elas estão sempre perdendo tempo em criticar os outros.

Assim como a boca, o ânus também simboliza a "saída". Portanto, o comportamento acima citado provoca fístula anal, hemorróidas, prolapso anal, hemorragia anal, etc.

Se você tem o hábito de repreender os outros aos gritos, cuide para ser mais gentil e doce. Aos poucos você sentirá que os erros alheios não eram tão graves assim, ou, pelo menos, aprenderá a lidar com eles de uma forma mais amistosa e compreensível.

76

Garganta

A garganta simboliza a fala. É o canal de saída daquilo que você pensa. Sua expressão e criatividade são reconhecidas através desse canal. Portanto, se algo o impede de falar, se o que você tenta expressar não é compreendido ou o que o incomoda não pode ser dito, saiba que sua garganta responderá com uma inflamação.

As dores de garganta expressam seus sentimentos contrariados. Tudo aquilo que bloqueia a nossa fala e nos obriga a "engolir sapos", trará inflamação das amídalas, problemas nas cordas vocais e até silêncio total da voz, simbolizando o pensamento: "Já que não posso falar o que quero, não falo mais".

Aprenda a livrar-se do medo de falar. Expresse suas opiniões, seus desejos, seus desgostos e crie ao seu redor uma atmosfera de liberdade para viver. Você não é obrigado a fazer o que não quer, portanto, reaja! Liberte de dentro de você aquilo que o incomoda e busque o novo em sua vida.

Se você cansou de falar e nada mudou é porque, está na hora de você mudar. Se pretende ter voz para solucionar os seus problemas, enfrente a situação pois o problema está dentro de você e não nas outras pessoas. É bom que você se modifique pois, para onde for, você levará consigo a sua forma de agir diante das dificuldades.

77

Mágoa é acomodação. Quem quer ser feliz vai à luta e não se deixa aprisionar pelo ego. Esqueça, de uma vez por todas, tudo aquilo que o frustou e busque sua independência, tanto financeira quanto sentimental. Procure sua integração pessoal de forma harmoniosa e compreenda que é exatamente quando estamos lutando contra a tormenta que ondas maiores cobrem nossa visão. Portanto, desanuvie os seus pensamentos. Reme a favor da maré. Diga firme e calmamente o que você pensa sobre tudo e, com certeza, sua garganta ficará totalmente curada.

Tosse

Representa a raiva que "não sai da garganta".

Se você está vivendo um problema com alguém para quem sua opinião não vale nada, se alguma pessoa o está deixando constantemente furioso e é impossível confessar-lhe essa raiva, ou se você está sendo obrigado a aceitar uma determinada situação contra sua vontade, sua garganta ficará congestionada e sensível.

Os pigarros demonstram a tensão nervosa por estar emocionado com algum acontecimento, sem entretanto poder demonstrar esses sentimentos. O mesmo pode-se dizer das tosses incessantes. Os

acontecimentos que desencadeiam tosses ou pigarros são, muitas vezes, sentimentos e pensamentos rápidos e secretos de incômodo relacionado a algum ambiente, assunto ou pessoa.

Em certas ocasiões, o importante é relaxar, respirar e analisar, calmamente, a situação. Enquanto você estiver supervalorizando o acontecimento, suas emoções serão fortes e desequilibradas.

Fale o que pensa, chore se for necessário, mas libere o seu interior, evitando assim ficar sufocado pelos seus pensamentos.

Catarro

Simboliza que a pessoa está respondendo negativamente às opiniões dos outros e que está nutrindo raiva e medo de ter de agir como as outras pessoas esperam que ela aja. Aparece em

78

pessoas que não acreditam que somos responsáveis por tudo que nos acontece e que estão sempre esperando algo inevitavelmente ruim acontecer. São pessoas que não percebem que estão acumulando iras "na garganta", só porque desconhecem seu poder nato de criar seu destino.

Se você continuar guardando essa convicção errônea de que os acontecimentos da vida são pura fatalidade, acabará sufocado, mas, se você acredita no que pensa, externe sem medo sua opinião e mude, imediatamente, o que está errado.

Seja você mesmo. Pense e aja com liberdade, mas seja calmo e compreensivo, para não criar atritos.

79

Cabelo

Calvície

Muitos homens e mulheres que hoje ou têm queda de cabelos ou que já sejam calvos, provavelmente se sentirão ofendidos ao lerem esta mensagem. Gostaria, entretanto, que isso não acontecesse e que houvesse compreensão por parte do leitor, pois o que eu digo a seguir, servirá de apoio para o seu autoconhecimento e desenvolvimento comportamental.

Toda observação colocada neste livro foi desenvolvida através de pesquisas e estudos com bases milenares nas medicinas chinesa, japonesa e indiana. Portanto, minha intenção é fazer com que todas as pessoas passem a se conhecer melhor e, a partir daí, sejam capazes de trabalhar seu próprio aperfeiçoamento.

Kami é a palavra chave para a saúde dos cabelos. Kami, em japonês, além de significar cabelo, significa também os superiores e Deus.

Os cabelos nascem na parte superior da cabeça, que é o ponto mais alto do nosso corpo. A queda de cabelos acontece àqueles que desrespeitam seus superiores, seja por palavras, seja pela conduta ou mesmo porque os ignoram.

Até muitos líderes religiosos são calvos na região parietal. Eles acreditam que estão despertando espiritualmente, entretanto, apenas possuem o conhecimento da palavra de Deus e tornam-se muitas vezes presunçosos.

Pessoas que desejam brilhar e se destacar muito têm tendência a se tornarem calvas, pois tornam-se extremamente orgulhosas.

80

Existem dois fatores muito fortes que causam a calvície: a tendência a controlar tudo (não podendo ser contrariado) e um orgulho fortíssimo que chega a cegar. Há também o caso das pessoas hipersensíveis que se magoam com atitudes, até sutis, de outras pessoas e costumam guardar esse ressentimento no coração por muito tempo ou... para sempre!

Aqueles que vivem inconscientemente sempre se defendendo de ataques imaginários e, como defesa, fazem acionar suas glândulas sebáceas, causam maior oleosidade no couro cabeludo e costumam ser vítimas da calvície.

Alguns animais, quando se sentem acuados, liberam um odor repelente, mudam de cor ou produzem um aumento de gordura na pele para se tornarem escorregadios e conseguir uma chance maior de escapar do inimigo, ou de afugentá-lo. Isto acontece também com o ser humano, desde que ele possua certas crenças primitivas que o levem a se defender constantemente. Este fato não significa absolutamente que uma pessoa assim seja primitiva em sua conduta, mas apenas que ela age acreditando que este mundo é hostil.

Quanto à afirmação de que a calvície é um problema hereditário, o que posso dizer é que o que é transmitido de pai para filho não é o problema em si, mas o temperamento atávico que se desenvolve pela educação. Em outras palavras o que acontece é que o pai traz consigo uma crença que despeja inconscientemente em seu filho, inclusive através de atitudes.

Hoje os cientistas provam, por testes em laboratórios, que os genes sofrem transformações com o auxílio de substâncias orgânicas e químicas. Outras experiências comprovam a eficiência e o poder da energia elétrica nervosa do próprio indivíduo transformando sua escala genética.

É cômodo aceitar que a verdade da calvície está na natureza humana.

A natureza humana é perfeita! Nós é que, por falta de conhecimento, agimos na defesa ou no ataque, provocando sérios danos ao nosso organismo.

Os pensamentos diários são responsáveis pelo acúmulo de emoções boas ou ruins. As emoções “trocam” informações com o

81

sistema nervoso e com o cérebro e, através de outros estímulos nervosos, mandam agentes químicos como resposta. Esses agentes químicos vão trabalhar de forma a destruir ou reconstruir as células sobrecarregadas por aquele estímulo nervoso. Veja: se o pensamento for negativo, a emoção será negativa e enviará ao cérebro um chamado de ”socorro”. Este, por sua vez, mandará, rapidamente, um ”exército” de agentes químicos para o local do conflito e assim começará o ”massacre” interno. Como, inconscientemente, cada parte do nosso corpo simboliza uma emoção, o “exército” irá atacar exatamente onde foi chamado.

No caso de pessoa calva, o ataque acontecerá no alto da cabeça, porque é ali que se encontram os superiores que “atrapalham” o brilho dessa pessoa. Assim, com a queda dos cabelos que simboliza a queda da hierarquia, os poderes pessoais e os agentes químicos terão cumprido a missão de “tirar” do caminho os que estão ”acima”.

Agora queremos ajudar as pessoas calvas ou com queda de cabelos a recuperarem a sua verdadeira maestria interna e fazê-las vivenciar a paz e a harmonia com todos e, conseqüentemente, a recuperarem os seus cabelos através da aceitação de si mesmas como seres que estão sempre aprendendo.

Quando os cabelos caem isto é um sinal de que está faltando gratidão pelos pais e superiores e que você questiona tudo que lhe mostram de “novo”.

Quanto à personalidade, você vive, quase sempre, nos extremos da emoção: é dócil mas, de repente, por causa de uma discussão com alguém, ou por ter sido desprezado, torna-se totalmente agressivo. Às vezes tem vontade de quebrar tudo à sua volta e “arrancar” a raiva de seu coração. E sofre com seus próprios pensamentos de vingança e justiça.

Pare de sofrer! Fatos passados só irão afetá-lo se você quiser. Toda essa dor que você sente é porque lhe faltam segurança e auto-estima. Arranque dos seus pensamentos essa sensação de solidão e vazio e confie mais na força que o faz viver. Pare de se preocupar com o que os outros vão pensar e liberte-se desse orgulho, aceitando, com carinho, as opiniões alheias.

82

Seja você mesmo e assuma a sua identidade com respeito por tudo o que você conseguiu pelos seus próprios méritos.

Sempre haverá alguém mais importante do que nós em nossa escala de vida. Somos eternos estudantes e, por isso, devemos ser humildes para valer e aprender a voltar atrás gentilmente, quando errarmos ou acharmos que alguém errou em relação a nós. Essa será a maior prova de beleza interior que podemos dar.

Amigo ou amiga, se você está com dificuldade em encontrar o caminho certo dentro de suas emoções, procure aceitar a ajuda de um profissional, sem medo de perder seu brilho ou seu poder. A ajuda de outrem somente funciona quando o permitimos.

Yoga, tai chi chuan, PNL - Programação Neurolingüística, psicólogos transpessoais. Tente, de todas as formas, encontrar essa saída. Mergulhe na natureza de seu ser e saiba que essa sua sensibilidade é conseqüência de uma riqueza espiritual mal trabalhada em seu interior.

Exteriorize, com força, tudo de bom que existe dentro de você. Seja calmo para resolver as dificuldades face aos seus opressores e acredite que, para a força vital fazer renascer seus cabelos, basta abrir as portas do amor infinito e do perdão.

Tanto faz sua idade ou sexo. A magia da paz é ilimitada e é através dela que o mundo consegue ajustar suas diferenças.

Use determinadamente a força de sua imaginação e crie um novo EU sem mágoas e com muitos cabelos.

O grande segredo é exercitar seu poder de concentração no dia-a-dia, sem se distrair com fatores externos. Concentre a sua atenção.

Perceba seu olhar; assegure-se de que ele não está "vidrado" em alguma coisa ou em algum pensamento. Relaxe e "pisque" suavemente seus olhos quando estiver conversando ou, apenas, pensando, pois com isso você provocará em seu subconsciente uma imagem sem orgulho e sem ressentimentos.

Em breve você poderá sentir como é bom poder recuar dos desafios e descansar os pensamentos e o coração, sem medo da humilhação ou sem o "medo de perder".

Confie plenamente em sua capacidade, mas saiba abaixar a cabeça em qualquer circunstância e deixe seu poder espiritual falar por você.

83

Eczema na cabeça

Note que, novamente, estamos falando sobre problemas no alto da cabeça. O eczema pode significar desrespeito para com os superiores, que os cônjuges não estão se entendendo e, também, que eles estão, de alguma forma, desrespeitando a Deus (como já sabemos que em japonês significa Kami e que ocupa o grau máximo devemos lembrar que todas as associações feitas com os diferentes significados de Kami levam ao alto da cabeça).

A pessoa muito orgulhosa além de perder os cabelos ainda fica propensa à arteriosclerose como reflexo da inflexibilidade mental. Teimosa e de ego muito forte em sua personalidade, passa, também, a sofrer de hipertensão.

Eczema em criança

Este problema em uma criança significa que os pais estão vivendo uma relação desarmônica na qual a mulher nutre revolta contra o marido. Para que tanta revolta? Saiba que ela só prejudica. Deixe que as pessoas sejam elas mesmas. Alimente seu coração apenas de amor! É inútil perder tempo com revoltas. Mentalize um mundo repleto de prazeres saudáveis para você e lute para consegui-lo sem entrar em atrito com seus opositores. Observe se você está exatamente no lugar em que deveria estar. Reflita e verifique se não está forçando uma situação desnecessariamente. Dê tempo ao tempo e passe a agir com mais naturalidade e sem ansiedade. Acredite que tudo vai melhorar e sinta antecipadamente em seu coração que tudo já melhorou. Só assim a felicidade que você procura se manifestará e, conseqüentemente, seus filhos serão saudáveis como reflexo dessa harmonia.

Respeite os superiores, sem orgulho, e aprenda com eles. Sempre aprendemos alguma coisa, principalmente se nosso coração for dócil e estiver em paz. No caso de marido e mulher, é necessário o equilíbrio do poder e a harmonia para irradiar energia positiva para os filhos.

Ser forte não significa resistir teimosamente. Ser forte significa soltar-se, confiante, em suas idéias, adaptando-se, inteligentemente, às idéias das outras pessoas. Principalmente às do cônjuge.

84

Eczema em adulto

Significa turbulência mental e idéias contraditórias. É reflexo de um conflito gerado do excesso de segurança em suas idéias, causando um orgulho teimoso contra seus superiores, sejam eles pais, patrões, cônjuge, sogros, etc..

Seja mais flexível com você mesmo e com todas as pessoas. Tente aceitar, documente, outras idéias. Largue mão de se irritar com os pensamentos opostos aos seus, pois toda idéia lançada tem seu fundo de verdade e pode colaborar de alguma forma com você. Os grandes sábios escutam os pequenos discípulos, pois é através das perguntas simples que o sábio analisa seu próprio conhecimento.

Acalme-se e reconstrua sua imagem. Mude, abertamente, para ajudar aqueles que não conseguem deixar de ser orgulhosos.

É gostoso mudar. Mude seu comportamento e seu corpo responderá com saúde. Acredite!

85

Capítulo 2
Coluna vertebral

A coluna vertebral é o suporte do corpo. E o pilar da estrutura óssea e muscular. Ela é responsável pelos movimentos dos braços, pernas e dos órgãos. Pela análise psicológica, a coluna simboliza nossas raízes genealógicas e tudo que suportamos dos dilemas da vida. É como um grande pilar de um edifício, onde a parte invisível é a que sustenta a estrutura toda.

A parte invisível, no caso da coluna, são os nossos antepassados. Quando uma criança nasce com problema de coluna ou desvio de vértebras é porque a desarmonia familiar vem de muitas gerações. É o tipo de família que necessita de apoio espiritual e psicológico, pois as estaituras estão cada vez mais abaladas de pai para filho.

Nesse caso, os pais deverão recorrer à sua religião e orar pelas almas dos antepassados, uma vez que de geração a geração ocorre uma interferência energética.

Também há a interferência inconsciente dos próprios pais que vivem em desarmonia. Todo e qualquer aspecto negativo da conduta dos pais refletirá na saúde dos filhos.

Desvio da coluna significa que a pessoa tem medo de tomar decisões importantes porque teme perder ou magoar alguém. Ela está normalmente lotada de responsabilidades, sendo que a maioria dessas responsabilidades não deveria ser sua. Costuma assumir tarefas dos outros e, com isso, suas costas ficam sobrecarregadas.

89

Por mais que ore, essa pessoa tem sempre dúvidas e não confia plenamente no futuro.

Saiba que tentar apoiar-se em velhos pensamentos — p0r falta de habilidade para suportar a vida — provoca desvio de vértebras. E, pensamentos travados, ”travam” a coluna.

Conheça o simbolismo do seu corpo para comunicar-se melhor consigo mesmo. Aprenda a respeitar seus limites e respeitese acima de tudo, pois sua coluna foi projetada para suportar você, e não o mundo. Cuidado com o volume dos pensamentos e das emoções que você carrega.

Vértebras cervicais

Problemas com elas significam que a cabeça está sem apoio, confusa, com medo do ridículo, indecisa, amargurada, sente-se sobrecarregada e se acha responsável pelos problemas dos outros. Denotam ainda sentimento de culpa, ressentimento e tudo que for relacionado ao excesso de responsabilidade.

Procure ser mais flexível consigo mesmo e não tente “carregar” mais do que pode.

Vértebras torácicas

Simbolizam as contrariedades. Problemas nestas vértebras ocorrem em pessoas que vivem suportando a vida da maneira que não gostam, que têm medo do fracasso, que culpam outras pessoas pelas suas tristezas, sentem-se amarguradas, recusam o amor por idealizá-lo demais, vivem conflitos internos por se sentirem rebaixadas pelos outros, têm medo de assumir sozinhas suas responsabilidades e fracassos, "entopem-se" de motivos para não desfrutarem da vida e experienciam tudo que é relacionado com certas punições internas e sentimentos de culpa.

Analise esse simbolismo através dos seus desejos secretos e não pelos seus pensamentos.

90

Vértebras lombares

Problemas com elas significam contradições nos sentimentos e aparecem em pessoas que, ao mesmo tempo em que precisam do amor, recusam-no por necessitar de liberdade e da sua individualidade. Mostram indecisão quanto à posição que deve ser tomada em seu relacionamento amoroso e dúvidas quanto aos seus sentimentos.

A região lombar também significa dificuldade financeira, insegurança quanto ao futuro profissional e insegurança quanto a contas a pagar no futuro.

Outra explicação para os problemas nesta área está ou no bloqueio dos prazeres sexuais ou no seu extremo oposto (abuso sexual).

O fato de não conseguir tomar uma decisão e arrastar problemas sentimentais por muito tempo faz com que a pessoa sinta raiva de si mesma. Essa inflexibilidade amorosa é responsável pelas dores lombares, desvios típicos (hiperlordose) e faz essa região tornar-se rígida e dolorida.

As pessoas que não se dobram documente para as outras enrijecem esta região.

Sacro

Significa dificuldade para compreender as mudanças na hierarquia e problemas nesta área traduzem uma pessoa que não sabe perder, não quer ajudar nas mudanças, na implantação de novas idéias, que perde o controle do seu próprio poder, vive apegada ao passado e não aceita renovações. Essa atitude mental propicia uma desestruturação emocional pois suas bases são sempre as mesmas: as velhas teimosias. O mundo está em constante renovação, tanto material quanto espiritual. A cada geração os conceitos da vida mudam e quem não acompanha a transformação se perde em seu mundo de fantasias. Aceitar coisas novas não significa abandonar seus ideais ou seus princípios, mas, sim, aperfeiçoar suas próprias idéias. Solte-se sem medo de perder o

controle das coisas. Deixe que as pessoas tomem seu próprio rumo e aprendam a viver. Não temos o direito de possuir a vida de outra pessoa,

91

impedindo-a de se desenvolver. Relaxe e viva a sua vida com maior intensidade. Aumente o poder sobre você mesmo. Determinese sem dependências.

Cóccix

Problemas no cóccix, ou qualquer tipo de acidente nesse local, significam que a pessoa desequilibrou-se em suas energias, por ter sofrido um abalo emocional muito forte; seus sentimentos foram feridos violentamente e sua segurança perdida; sua base de vida foi estremecida e a lembrança de seu passado tornou-se cada vez mais dolorida.

Uma pessoa que tem problemas nesta região denota mágoas profundas, sente-se só e sem forças.

O cóccix também é responsável por filtrar as energias mais densas do ambiente, que podem provocar dores nessa região, principalmente quando a pessoa permanece por muito tempo em um local carregado de energias negativas ou de tensão.

Dor ciática

A definição da dor ciática é "a afecção extremamente dolorosa do grande nervo ciático".

A ciática prende os movimentos pela dor. Simboliza que a pessoa não está se permitindo sentir prazer. Também não está vivendo do jeito que gostaria de viver.

Não se feche como uma ostra. Deixe fluir a troca de amor com as pessoas. As mágoas do passado não justificam os seus bloqueios. Sua viagem por este planeta continua e por isso você deve colaborar consigo mesmo. Não resista à felicidade e aos prazeres que você costumava ter. Saiba equilibrar paixões e sabores, que tudo ficará bem.

A evolução do ser humano acontece em degraus: suba-os respeitando o limite de tempo certo para cada coisa.

Abra seu coração e seu corpo para a vida, sem sentir medo de fazer o que gosta porque ninguém tem o poder de bloqueá-lo. Só você mesmo é quem cria bloqueios fantasiosos e sofre por eles.

92

Resolvendo os problemas de coluna

Antes de mais nada comece organizando sua residência. É importante você sentir-se bem onde mora. Saiba que as condições em

que a sua casa se encontra são um reflexo das condições de seu estado de espírito. Faça uma limpeza geral em seu guardaroupa. Desfaça-se de coisas velhas e sem uso para você.

Reformule seus objetivos sem medo e pergunte-se: "O que gosto mais de fazer?" "É esse o tipo de vida que quero levar?" "O que you sentir se tomar uma decisão no amor?" "Para onde irei ou o que farei depois das minhas decisões?". Seja-qual for o tipo de decisão que você deva tomar, procure ser objetivo e corajoso. Mude de vida e acabe com essa guerra interna de se achar responsável pela vida das pessoas que convivem com você. Harmonize-se com a vida e deixe que ela flua suave e naturalmente, sem que você oponha resistência alguma. O tempo é o nosso melhor amigo, portanto tenha calma e aprenda a controlar a sua ansiedade.

Sinta-se sustentado pela vida, ame-se e faça a você mesmo aquilo que gostaria que lhe fizessem. Conheça novas pessoas, marque passeios para descarregar seus medos e sinta que a felicidade está sempre de portas abertas para quem quiser recebêla. Acredite que você merece sentir prazer e alegria. Aprenda com as experiências da vida e passe a treinar sua personalidade a dizer o que pensa. Pare de se sentir vítima em todas as situações pois somos responsáveis por tudo que vivemos. Assuma o fato de que eram os seus pensamentos que estavam negativos e inseguros e, por isso, seu ambiente e suas emoções não andavam bem.

De agora em diante cuide para ser mais alegre, otimista, confiante e largue o que não é seu. Nós só assumimos as responsabilidades dos outros quando queremos comandar suas vidas.

Mas, se o seu caso está ligado a uma pessoa deficiente em casa, saiba que esse foi o maior dom que a vida lhe deu. Encare com amor essa responsabilidade, sendo flexível com você mesmo e aceite documente essa missão, porque pessoas como você possuem uma capacidade extra, em todos os sentidos.

93

Na Bíblia está escrito: "Bem aventurados os que choram porque deles é o reino dos céus". E também, "Não vos preocupeis com o que comer ou com o que vestir; em primeiro lugar buscai o Reino de Deus e sua justiça, e isso vos virá como acréscimo".

94

Capítulo 3

Articulações

As articulações simbolizam a gratidão no relacionamento humano e facilidade para compreender as mudanças obrigatórias no seu rumo. Quanto mais natural e confortador for seu jeito de aceitar a vida com suas atribulações e mudanças repentinas, mais saudáveis serão suas articulações. Quem não sente gratidão e alegria pelas coisas simples, que tanto as outras pessoas quanto a Natureza lhe proporcionam, não reconhece, documente, os favores e gentilezas que lhe dedicam e não percebe a grandiosidade de cada gesto, por menor que seja, está sujeito a ter problemas nas articulações, e principalmente na articulação da coxa com o quadril (cabeça do fêmur) que simbolizará a avareza e a mente inflexível e apegada. Portanto, quanto mais você for compreensivo e flexível com as atitudes alheias, melhores e mais livres serão as suas articulações. Articule-se com sabedoria.

Artrite

Representa um coração cheio de críticas e ressentimentos por pessoas que não valorizam seus esforços. Pessoas com esse tipo de inflamação são as que, às vezes, perdem tempo questionando, em pensamentos, os porquês das atitudes das pessoas. Não conseguem sentir que são amadas e geram conflitos de carência.
97

Cotovelos

Correspondem às surpresas da vida quando precisamos mudar de caminho, mas resistimos porque achamos que ainda não é necessário. A resistência a mudanças e movimentos causada por dúvidas quanto à posição a ser tomada, gera cotovelos rígidos ou inflamados, simbolizando rejeição pelas coisas novas ou, simplesmente, que a pessoa não consegue acreditar que o novo será bom. Se o processo de inflamação nos cotovelos for constante, analise seus pensamentos diários, reconheça o ponto chave e veja se não é você que sente que está impossibilitado de se articular como desejava. Esta situação pode ocorrer não apenas no âmbito profissional, mas também no dos trabalhos caseiros.

Entorses

Acontecem quando a pessoa torna-se teimosa e recusa-se interiormente a seguir uma direção que não lhe agrada, ou quando sente raiva por não poder mudar, de uma vez, determinada situação que a arrasta para caminhos contrários ao que deseja. Significa, também, rigidez de pensamento e confusão mental: a pessoa pensa em muitas coisas ao mesmo tempo, atordoando-se e causando o desequilíbrio, literalmente falando.

Ao se aperceber desse seu estado de espírito, reaja em sentido inverso: acalme-se e pense cuidadosamente na decisão a ser tomada com referência àquilo que o perturba. Assim você evitará surpresas desagradáveis, com tombos ou entorses.

O segredo para não torcer as articulações está na concentração dos pensamentos numa só direção e na desaceleração da ansiedade e do pensamento.

Hérnia de disco

Significa que a pessoa está profundamente indecisa quanto à sua vida. Sente-se totalmente desamparada e seus pensamentos a deprimem, pois impossibilitam que ela encontre saída para essa

98

situação. A hérnia de disco é a forma de impedir a articulação da coluna. Ela mostra, simbolicamente, o quanto a pessoa se sente "amarrada", o quanto os movimentos estão presos e essa dificuldade é gerada porque a apoio necessário para a movimentação não é encontrado. Então, simbolicamente, isso ocorre quando a pessoa não recebe apoio de alguém, no momento em que mais precisa.

Inflamação (-ite)

Para sua melhor compreensão quanto à análise de determinadas doenças, saiba que todas aquelas que terminam em "ite" significam inflamação: artrite, tendinite, etc.

A ira constante, a raiva acumulada, o nervosismo contido, geram atrito interno, febre e inflamações que serão somatizadas em seguida. Mas se os sentimentos forem desabafados e retirados completamente do coração, a inflamação não acontecerá, ou será eliminada conforme o grau de sua compreensão e de seu perdão.

Joelhos

Simbolizam suas atitudes para com você mesmo, no presente. Eles deveriam equilibrar o seu passado (coxas) com o seu futuro (pernas).

Pessoas que não conseguem aceitar opiniões alheias, e agem como crianças para defender seu espaço, mostram que precisam amadurecer mais para poder compreender novas formas de se defender contra aqueles que se lhe opõem. Faltar com respeito para consigo mesmo deixando de realizar seus objetivos ou suportando todas as contrariedades, domésticas ou profissionais, também não é uma maneira correta de comunicar-se. A anulação pessoal só acontece quando a pessoa não conhece outros meios de se expressar e acredita que já tentou de tudo para mudar uma situação desagradável que a

aflige. Se você se sente ferido em seus sentimentos e em seu orgulho porque está fazendo coisas que contrariam seu verdadeiro modo de ser, se está se desrespeitando ao forçar uma situação por não saber como corrigi-la e vive com o coração repleto de críticas e desapontamentos, saiba que seus

99

meniscos, ligamentos e ossos do joelho serão afetados. Eles irão inflamar e poderá até ocorrer estiramento ou rompimento dos ligamentos, mesmo que seja provocado por algum acidente. Nós somos conduzidos, cegamente, pelo nosso inconsciente, para o bem ou para o mal, conforme o que acreditamos ou pensamos constantemente.

As pessoas que não se dobram aos outros e teimam em sustentar as suas opiniões acabam somatizando um joelho que não dobra, que não flexiona e é extremamente dolorido.

A análise de nossa conduta mais secreta é, realmente, um trabalho difícil que requer sinceridade e lealdade com relação a nós mesmos. Para revertermos o quadro de doenças, dores, etc., para a saúde e a felicidade, devemos reconhecer nossas emoções diárias e não somente nossos pensamentos, para que possamos trabalhar na mudança do nosso interior.

Ombros

Simbolizam tudo que carregamos de responsabilidade e qualquer inflamação nessa área significa que os nossos superiores, ou as pessoas que exercem alguma autoridade sobre nós, não estão reconhecendo o nosso esforço, não elogiam nosso trabalho, tomam para si idéias nossas, criam conflitos desnecessários, não colaboram conosco e, ainda, negam que estejam nos causando tjualquer infortúnio. Isso gera uma tal ira que chegamos a desejar golpeá-los inconscientemente. Às vezes, poderemos até assumir esse desejo pelas evidências do atrito.

A bursite é exatamente a inflamação das bolsas responsáveis pela articulação do ombro. Ela simboliza a prisão interna e conflitante do seu coração que está relacionada a algum superior. Uma vez que os ombros são responsáveis pelas tarefas e serviços de nossa vida, tudo aquilo que visar o bloqueio dos movimentos em nosso trabalho causará uma somatização, mostrando a amargura por não podermos desenvolver as idéias, a criatividade e o desempenho ideais.

Questione-se sinceramente a respeito disto e descubra se esse trabalho é realmente importante para você ou se ele propicia

100

o seu desenvolvimento profissional e pessoal. Ajude seu inconsciente a compreender que alguma coisa deve ser mudada, tanto em sua conduta quanto na forma de expressar o seu serviço. Acreditar que os outros têm o poder de nos atar em nosso caminho é acreditar que somos mecânicos e que nosso conhecimento é limitado. Se a

responsabilidade de cuidar da família faz você se sentir acorrentado, então está na hora de reformular e parar de assumir responsabilidades que não são suas. Dividir o trabalho e reeducar os entes do nosso convívio requer sabedoria, força de vontade, desprendimento, diálogos e fibra para, com amor, colocar cada um em seu devido lugar. Nós somos responsáveis pela carga que levamos em nossas costas, portanto, livre-se dela sem transtornos e reconhecendo que só conseguimos ajudar verdadeiramente as pessoas quando deixamos que elas conheçam seu potencial através do trabalho e cuidando de suas vidas.

Se seus ombros estão inclinados para frente é porque estão se sentindo sobrecarregados e vítimas da fatalidade. Solte-se plenamente e acredite que, da mesma forma que você conheceu seu potencial, assim outras pessoas — pais, filhos, marido, esposa, etc. — também necessitam exercitar-se a fim de desenvolverem suas capacidades. Incentive-os positivamente mostrando-lhes as qualidades que possuem, mas que ignoram.

Quanto mais esperança você tiver, mais seus ombros se corrigirão.

Pulsos

É sinônimo de frustração porque, no momento em que você mais precisou provar os seus conhecimentos, não conseguiu manejar satisfatoriamente as suas experiências. Quando a pessoa acredita que domina o que aprendeu, mas, em determinadas situações, sentese perdida e encurralada, os seus pulsos passam a doer.

Sabemos que existe a síndrome dos digitadores (em informática), que é associada ao tipo de trabalho que exercem. Mas, na verdade, os sintomas só acontecem quando estes profissionais tentam mostrar o melhor de suas possibilidades

profissionais, mesmo sem ter muita experiência. Muitas vezes estas pessoas vêem a atividade que desempenham apenas como um meio de sobrevivência que não traduz as suas verdadeiras expectativas para a realização profissional. com isso acabam dificultando o manejo das experiências em sua mente.

Se precisarmos camuflar a nossa personalidade para causar boa impressão, seremos obrigados a arcar com atitudes que não podemos sustentar por muito tempo. Os pulsos apenas avisam que precisamos confiar em nossos conhecimentos e assumi-los, com modéstia e eficiência.

Portanto se você se encontra em quaisquer dessas situações, procure ser mais flexível consigo mesmo. Aceite as mudanças que a vida lhe oferece, pois é através delas que encontramos respostas para muitas dúvidas do passado. Ignore o seu ego. Afinal, onde está escrito que você tem que acertar sempre? Nós estamos no mundo para aprender e é por

isso que erramos. Se o caminho que você está seguindo não lhe agrada é porque, no passado, também hesitou em mudar. Veja se vale a pena continuar: analise as vantagens e desvantagens dessa situação e passe a expressar o que você sente. Encare tranqüilo as mudanças, já que elas só aparecem para trazer mais conhecimentos. Viva sua vida como você gosta, mas vá com calma buscar sua liberdade de pensamento. Agradeça tudo e a todos, profundamente, e seja mais dócil e flexível.

Tornozelos

Tornozelos com problemas mostram que a pessoa não está conseguindo seguir seu caminho com convicção, que se sente impedida de agir e torna-se inflexível a ponto de provocar vários entorses ou rompimento de ligamentos.

Tornozelos inchados significam que o fluxo dos seus pensamentos está bloqueado por medo ou ira contra os opositores.

Procure ser mais natural em suas atitudes e esqueça os descontentamentos. Procure falar calma e abertamente sobre seus sentimentos reprimidos com aqueles que seu coração acha serem responsáveis pelos seus bloqueios. Harmonize-se e encontre o ponto de equilíbrio entre seus relacionamentos. (Ler Entorse)

102

Capítulo 4

Ossos

Simbolizam a estrutura e a formação da personalidade. Quando uma pessoa resiste, rebeldemente, à autoridade dos pais, chefes, marido, esposa, etc., rompe a harmonia do relacionamento e, inconscientemente, provoca fraturas ósseas significando "quebra de relacionamento ou da autoridade alheia".

Ossos fortes significam que sua personalidade não se deixa abalar por muito tempo por comandos externos. Você sabe respeitar as ordens ou, pelo menos, confia em si mesmo, sabendo que não é através da rebeldia que sua livre expressão será respeitada. O importante nesse caso é conseguir fazer prevalecer sua opinião harmoniosamente e não através de atritos. Seja flexível se for preciso e cumpra humildemente com as suas responsabilidades porque é só assim que você saberá conhecer os verdadeiros objetivos dos superiores. Saiba ceder e aprenda a argumentar com inteligência. A rebeldia e a resistência provam que você não tem confiança em sua própria personalidade. Quem se garante não se intimida e nem se rebela, mas procura resolver os problemas com seus opositores pacientemente.

Quando você conseguir manter a calma profunda, reconhecer que as opiniões opostas às suas serão boas para você ampliar seus

conhecimentos e que existe tempo para tudo se realizar, então certamente os seus ossos ficarão resistentes a qualquer choque, pois refletirão uma conduta flexível e, ao mesmo tempo, forte.

105

Se você vive em ambiente onde recebe ordens contra sua vontade, procure verificar se seu comportamento não está demonstrando aparência de irresponsável e fazendo com que seus superiores "peguem no seu pé" constantemente. Cuide de suas coisas com carinho. Respeite o espaço dos outros e saiba responder calmamente às perguntas que lhe são feitas, sem ofender-se nem se alterar. Esteja sempre em paz em suas decisões. com certeza todos passarão a respeitá-lo e acreditarão mais em seus objetivos. Não dê motivos para que as pessoas pensem o que bem entenderem de você. Seja sempre sincero e cauteloso.

Ossos deformados

Eles mostram a pressão mental que a pessoa está sofrendo.

Quando a criança nasce com uma deformidade óssea, está querendo dizer que seus pais vivem sob pressão da família ou de outras autoridades.

Quando a mente se satura, mas se acomoda na posição em que está, o corpo perde a personalidade original (estrutura da vida).

Pessoas assim temem perder a estabilidade ou segurança.

Confie em que tudo pode ser mudado com o tempo. Nós vivemos exatamente como fomos acostumados a acreditar e, por isso, é difícil aceitarmos tudo que esteja fora dos registros de nossa mente (é comum nos rebelarmos contra o que foge às nossas crenças).

Por exemplo: Galileu Galilei foi preso por contrariar o Clero ao afirmar que o Sol era o centro do Sistema Solar e que a Terra é que girava ao seu redor. Quando Santos Dumont descobriu a aerodinâmica que seria aplicada na aviação, ninguém acreditou em suas teorias. Mais tarde, porém, recorreram às suas descobertas para construírem os primeiros aviões. O "Pai da Aviação", como era conhecido, entretanto, morreu de desgosto ao ver que suas pesquisas engenhosas foram desvirtuadas e utilizadas para a guerra.

A história da humanidade sempre seguiu o mesmo caminho: gênios criando e desenvolvendo novas esperanças para o mundo e, uma avalanche de críticas, simultaneamente, insurgindo-se contra suas descobertas.

106

Hoje nosso planeta vive graças ao aperfeiçoamento do que estes gênios intuíram.

Acredite que seu próprio interior possui a força necessária e sábia para tornar seu mundo melhor. Intua, sinta seu mundo mudar. Preserve a harmonia e a paz do seu coração. Busque coragem, apóie-se na força do amor e opere a sua própria mudança. A mudança pessoal é a

mudança do mundo: quando transformamos nossos pensamentos e nossos hábitos, conseqüentemente transformamos também nosso ambiente e as pessoas que convivem conosco. Essa verdade é reconhecida pelos orientais há mais de dez mil anos.

Portanto, todos podemos ser felizes: basta descobrir a porta certa que, às vezes, está sob nossos olhos e não vemos. Queira ser independente e passe a construir um ambiente novo para você e sua família. Acredite que a natureza harmoniosa corrigirá toda a sua estrutura óssea, contrariando os postulados da Física, da Medicina, da Fisioterapia e da Educação Física.

Procure agir como expliquei quando falei dos ossos fraturados e tenha mais determinação na estrada que escolher, pois quem anda em zigue-zague está arriscando a própria vida e a de seus dependentes.

Relaxe e sinta-se livre para pensar e agir. Enfrente o desconhecido porque, na verdade, nosso inconsciente conhece muito bem o que nós criamos com os nossos pensamentos no mundo mental. E é o inconsciente que estará sempre avisando você se a sua conduta está correta ou não. Basta ficar atento à sua saúde e ao ambiente que você mais freqüenta. Lembre-se da Lei Universal: os semelhantes se atraem, consciente ou inconscientemente. Analise-se e, finalmente, conquiste a sua liberdade: o pensamento é força criadora e é você quem escolhe como quer viver daqui para a frente. Solte as amarras e livre-se desse medo das mudanças.

Dentes

Problemas nos dentes simbolizam indecisões. As crianças que são educadas sob pressões contraditórias e repressões e que vivem ao mesmo tempo protegidas demais e

107

ameaçadas sob chantagens de uma autoridade rígida sentem as suas opiniões anuladas e crescem desenvolvendo uma personalidade dividida, não sabendo tomar decisões rápidas. Estão sempre em dúvida quanto ao que fazer, mas procuram não aparentar essas indecisões, devido às cobranças de seus pais ou superiores. Esse conflito interno torna-as, geralmente, perturbadas e confusas. Se, ao realizar um trabalho ou uma prova escolar, o professor ou superior se aproximar, será o bastante para que a criança se atrapalhe, erre e queira desistir.

Normalmente, esse comportamento se arrasta até a vida adulta, quando, ela mesma tentará através da consciência, superar essa insegurança — que muitas vezes é interpretada como timidez.

É assim que essas pessoas ficam por muito tempo apoiadas em alguém — principalmente em pessoas autoritárias e mais determinadas — o que é um mecanismo de compensação para as suas incertezas.

Os dentes, que simbolizam as decisões, sofrem abalos, nascem encavalados, fracos, e, com o tempo, serão afetados por cáries, representando invasão de opiniões em sua vida privada.

Siga sua intuição, desenvolva sua sensibilidade para alcançar as respostas que a Natureza, constantemente, lhe dá... e acalme-se!

Tome decisões por você mesmo e acredite que elas serão Oprretas, pois a vida nos ensina através de nossos erros. Portanto, perca o medo e a vergonha de errar. Quem não erra? Saiba que aqueles que, aparentemente, são nossos superiores, também erraram... e continuam errando! A única diferença é que eles decidiram não se incomodar com o que os outros pensam a esse respeito.

Procure dar mais atenção às suas qualidades, valorize seus conhecimentos e habitue-se a tomar decisões sozinho. Comece dentro de sua própria casa, com suas roupas, comida, mudança de posição dos móveis, etc. Quanto mais você se acostumar a tomar decisões rápidas e seguras sem se arrepender depois, menos problemas terão os seus dentes.

Além da higiene bucal que todos devemos ter, também precisamos manter a higiene mental, "limpando" as confusões da

108

cabeça e organizando os nossos pensamentos. Isso facilitará na hora das decisões.

Saiba que você não precisa perguntar aos outros tudo que deve fazer, pois'quem organiza sua vida é você mesmo e ninguém sabe melhor do que você o que é melhor para o seu aprimoramento pessoal. Contudo, não confunda decisões próprias com imposição das suas idéias. Procure ser humilde e aceite as idéias e opiniões de pessoas que podem o ajudar. Apenas decida sempre.

Problemas de Canal

Cuidado ao tomar certas decisões, porque quando nos deixamos saturar de acontecimentos desagradáveis e temos que, repentinamente, mudar nosso rumo, podemos causar um trauma profundo, mesmo que aparentemente não sintamos a mágoa causada pela mudança. A desestruturação de nossas crenças antigas, de nossos planos secretos e nossos desejos mais íntimos desestrutura também o nosso canal dentário que simboliza as nossas decisões mais profundas e secretas. A inflamação significa os atritos internos aos quais nos submetemos exatamente porque não acreditamos que tudo pode ser mudado sem que tenhamos que abandonar nossos primeiros ideais.

Seja mais paciente com você mesmo; seja flexível em seus pensamentos relativos à posição que deve tomar em algumas situações, seja no trabalho, no amor, na família... Aceitejiocilmente, as mudanças da vida e aprenda que nunca devemos tornar único o que aprendemos no decorrer_déjnossas vicias. Aquilo que acreditamos ser a única

verdade pode não passar de meia informação. Cuidado, pois, com sua própria mente apegada.

Osteoporose

Osteoporose tem o mesmo significado psicossomático de ossos deformados. Além disso, a mente dessa pessoa está mostrando que perdeu seu estímulo de vida e sua agilidade para resolver seus próprios problemas. A tensão constante em sua consciência faz de

109

você uma pessoa difícil de compreender que a vida flui naturalmente e que tudo está se transformando a cada instante. Abra sua mente e amplie sua consciência: a vida no Universo é extensa demais para você se trancar nos limites de suas crenças e seus medos. Alivie essa tensão mental e relaxe, confiando no melhor.

Aprenda algum método de meditação e relaxamento, para que você consiga soltar esses pensamentos fixos.

Existem muitas escolas, livros, seitas e cursos que podem ajudá-lo. Se você não souber onde procurar, olhe a última página deste livro e faça seus contatos com quem pode ajudá-lo.

Fraturas

Toda fratura mostra inflexibilidade da personalidade, resistência exagerada a "ceder" opiniões ou coisas materiais e se revolta contra alguma autoridade. É uma forma simbólica de romper com a autoridade de quem o tolhia.

110

Capítulo 5

Braços — Mãos

Dedos — Unhas

Simbolizam a ambição, o trabalho, o desejo de realização profissional e a vontade de conseguir seus ideais à sua maneira.

Quando alguém, que possui certa autoridade sobre nós — mãe, esposa, patroa, etc. — nos proíbe a realização desses desejos ou provoca a anulação de nossa personalidade, através de chantagens, imposições, ou críticas, é gerado um conflito interno que irá projetar um acidente no braço direito, ou dores estranhas ou uma doença como reflexo dessa desarmonia. Da mesma forma, se o conflito for relacionado ao pai, patrão, sogro, etc., surgirá então, como projeção, um problema no braço esquerdo..

Quando, porventura a base deste conflito não estiver relacionada a alguém, então podemos analisar nosso próprio pensamento com relação ao trabalho. Talvez estejamos limitando o nosso sucesso devido às nossas próprias dúvidas e crenças errôneas. Se você leitor está em conflito consigo mesmo, poderá ter problemas no seu braço esquerdo (que simboliza o lado masculino), e, se você leitora estiver em conflito consigo mesma, logo, o seu braço direito mostrará a você essa desarmonia, pois o lado direito do corpo simboliza o lado feminino.

Faça uma análise cuidadosa pois nem sempre queremos admitir que estamos sendo pressionados em nossos ideais. Nem sempre conseguimos perceber que determinada pessoa nos incomoda profundamente, porque às vezes estamos tão acostumados com a situação que até a achamos normal.

113

Por isso devemos ser honestos conosco e procurar entrar em contato com nossa mente inconsciente e provocar o perdão. Os sentimentos de raiva, mágoa, insatisfação, etc., mais cedo ou mais tarde, serão somatizados em forma de doenças ou acidentes.

Liberte-se dessa sensação de impotência e acredite em você. Mova-se, tranqüilamente, em direção aos seus sonhos e não pense que os aparentes obstáculos serão definitivos, pois eles podem servir de degraus para você subir ainda mais com seus planos. Saiba que é impossível que algo o derrube de seus bons pensamentos e procure ser flexível com as idéias alheias.

Seja você mesmo o seu próprio terapeuta e condicione-se ao fato de que, com força de vontade, o passado gravado negativamente em seu subconsciente pode ser transformado. Pense convicto que você é capaz de realizar seu trabalho, cada vez melhor e com a proteção divina. Afinal, somos responsáveis por tudo que estamos vivendo hoje. Portanto, tire de seu coração as críticas ou as acusações, pois tudo o que nos acontece de bom ou de ruim tem de alguma forma o consentimento da nossa vontade.

114

Mãos

Simbolizam as experiências da vida e tudo o que alcançamos para nós. Mãos feridas significam dores e dificuldades relacionadas com o que estamos trabalhando ou a que estamos nos dedicando. É uma forma de mostrar os atritos com aqueles que pretendem nos irritar ou anular os nossos trabalhos ou afazeres.

Devemos tocar, pegar ou transportar tudo com carinho e harmonia. Devemos abrir as mãos para ajudar, mas também devemos saber fechá-las para evitar o desperdício. Saiba que pelas mãos o amor e o ódio se encontram. Pelas atitudes e movimentos das mãos conhecemos nosso estado emocional. Procure verificar cm si mesmo a qualidade dos movimentos de suas mãos e dedos e saberá se está na hora de pensar melhor em tudo que você tem feito ultimamente. Acalme-se e não tenha pressa em obter resultados, pois tudo tem seu tempo certo para acontecer, mesmo que demore um pouquinho mais. Acredite!

Ombros, braços e mãos mostram os problemas relacionados à ambição no trabalho ou ideais.

115

Dedos

Dedo indicador

Esse dedo ferido significa que você está acusando, consciente ou inconscientemente, alguém que lhe causou algum dano ou mágoa. Se o dedo for o da mão direita, você estará acusando uma mulher e se for o da mão esquerda você estará acusando um homem.

Dedo médio

Ferimentos nesse dedo significam problemas com sua sexualidade: insatisfação, repúdio, raiva, mágoa, etc. A insatisfação pode ser tanto em relação ao seu parceiro quanto dirigida a você mesmo.

Dedo anular

Ferido, mostra que seu desejo de união perfeita com o cônjuge está abalado, isto é, que as suas expectativas de futuro com alguém estão se tornando negativas ou perturbadas.

Dedo mínimo

Representa a família e tudo o que gira em torno dela. Se seu coração está amargurado, pressionado por problemas familiares; se

estão lhe causando aborrecimentos; se suas pretensões relacionadas à família estão sendo invalidadas; se você

116

tem medo de constituir família e, por alguma razão, pretende ficar só, saiba que seu dedo mínimo sofrerá com esses conflitos... por medos.

Dedo polegar

Suas preocupações intelectuais estão necessitando de organização, pois estão causando confusões com os outros e com você mesmo. Deixe de teimosia em algumas tentativas. Relaxe! Seu ideal profissional pode ser conciliado com sua vida pessoal. Procure apenas visualizar seu próprio comportamento para descobrir onde está o erro. Essa ansiedade de querer realizar-se, desorganizando sua vida familiar, também pode causar problemas no dedo polegar de seus filhos, como reflexo das suas atitudes rebeldes. Vá com calma, reflita atentamente sobre os novos caminhos e aceite com humildade e compreensão as mudanças provisórias. Fique tranqüilo o suficiente para colaborar consigo mesmo. A revolta cega a avaliação quanto à nossa própria conduta. Portanto, cuidado! Pare, pense e comece tudo de novo! OK?

Dedos dos pés

Seus significados eqüivalem à mesma leitura corporal dos dedos das mãos, mas mostram nossas preocupações com os detalhes do futuro.

A preocupação sutil e desconfortável, gerada em nosso interior pelo medo de aborrecimentos futuros, nos causa dores e acidentes nos dedos dos pés. Portanto, na primeira topada, pare imediatamente com essas reclamações e conflitos para não aumentar a carga negativa que recairá sobre seus dedos.

Acalme-se e habitue-se a dizer palavras bondosas e compreensivas, positivas e alegres e você sentirá, gradativamente, uma sensação confortável em seu espírito, mudando-o para melhor.

117

Unhas

As unhas são cascos de proteção de nossos dedos e simbolizam aqueles que nos protegem (nossos pais). Pessoas que roem unhas estão, inconscientemente, querendo dizer que têm raiva de um dos pais. A rebeldia e a mágoa que guardam no coração é tão profunda que, mesmo após a morte dos protetores, esse sentimento continua registrado em seu subconsciente.

Normalmente se diz que pessoas que roem unhas são nervosas e estão sempre inquietas: é porque estão guardando ressentimentos

profundos pela educação recebida e os transferem para seu consciente na forma de insatisfação, ansiedade, depressão f raiva de coisas insignificantes do seu dia-a-dia.

Pare de agir como criança em algumas situações. Cresça e comande seu próprio espaço de maneira alegre e confiante.

O simbolismo de "comer unhas" resulta em um incômodo muito grande para o estômago, o que acabará causando dores que, motivadas pela ira constante, alimentam o estômago de agentes químicos nocivos, mandados pelo cérebro através de impulsos nervosos a fim de combater supostos inimigos no organismo, causados pelas emoções fortes ou negativas.

Escolha seu próprio caminho e decida segui-lo sem mágoas e sem ódio daqueles que o contrariaram, pois o mundo pertence a todos e cada um tem seu espaço reservado e protegido pela natureza. Descubra seu próprio espaço e veja que não existem motivos para tanta tensão e amargura. Ame-se e trate de ser feliz!

118

Simboliza tensão e'excesso de preocupações com a própria individualidade e uma grande necessidade de segurança dentro do ambiente de atuação ou familiar. Indica alguém que não quer demonstrar fraqueza e sente raiva por não ser compreendido e que, apesar de fugir das emoções, perde-se nelas, deixando que cheguem a extremos (é o desequilíbrio). Uma pessoa assim precisa sentir-se apoiada e fica nervosa quando os outros desconfiam de sua índole ou de suas verdadeiras intenções. Desconhecendo sua própria capacidade, torna-se indecisa... tem medo de errar e não confia nas pessoas. Normalmente quem tem unha encravada tem um dos pais, ou alguém igualmente influente, que é superprotetor.

O "medo" pode ser reconhecido sob várias formas: existem os medos que, por uma questão de orgulho, escondemos de nós mesmos; podemos ter medo que invadam nosso espaço pessoal; medo de darmos opinião sobre determinado assunto e, por isto, não sermos benquistos; medo de que alguém possa interferir em nossos planos ou modificá-los; enfim, existem tantos medos difusos em nosso dia-a-dia que, às vezes, nem conseguimos identificá-los. O medo secreto é uma constante nas pessoas com unhas encravadas que estão mostrando desta forma que precisam se "encolher" ou "fugir" para dentro de si mesmas com o intuito de evitar "invasões".

Se as suas unhas estão encravando, aprenda a livrar-se dos transtornos. Use sua imaginação para criar o mundo que você deseja e tente relaxar profundamente, "soltando" os sentimentos de desconfiança. Se você não acredita que o pensamento é uma força concretizadora dos desejos, pelo menos tente sonhar um pouco sem que ninguém fique sabendo. É maravilhoso poder estar consigo mesmo, sentindo a paz no silêncio de nosso corpo, e, ao mesmo tempo, viver o mundo lá fora carregando no coração a mesma paz encontrada nesse

recolhimento. Quando fechamos os olhos e tapamos os ouvidos, ouvimos apenas a nossa respiração e sentimos uma agradável solidão.

Antes de continuar a leitura, faça esse exercício pelo tempo que achar confortável. Sinta a sensação de estar consigo mesmo, sem pressa...

119

Se você fez o exercício deve ter notado que naquele instante o mundo "parou" e que só você respirava. Perceba que seu mundo é comandado apenas por você e pela sua energia vital.

Cuide de sua vida com a sensação de que nada poderá entrar em seu espaço... sem a sua permissão. Proteja-se com a paz e a tranqüilidade necessárias, eliminando sutilmente as coisas que lhe fazem mal e, conseqüentemente, seu espaço estará repleto de alegria e segurança. Relaxe e busque se conhecer melhor!

Se você se sentiu desconfortável enquanto fez esse exercício é porque se preocupa demais com o que os outros pensam. Pare com isso!

120

Capítulo 6

Pernas, pés e seus problemas

Pernas

As pernas simbolizam o nosso caminho: são elas que nos levam para onde decidimos ir.

Problemas nas pernas significam que seu caminho pode não estar correto ou que está sendo bloqueado por alguém ou uma situação complicada. Normalmente, quando estamos em conflito, com dúvidas ou rebeldia por não querermos mudar de caminho, nossas pernas somatizam, de alguma forma, esse desequilíbrio emocional.

A parte superior (coxas) rege o passado. Simboliza, portanto, sofrimentos e traumas da infância que seguramos no coração; mágoas do passado que, por alguma comparação inconsciente, estamos revivendo no presente; sentimentos antigos que não nos permitem tomar decisões. Todo pensamento ou emoção que estão nos impedindo de prosseguir abrem brechas para acidentes, problemas vasculares, dores ou qualquer outra doença nesta parte do corpo, como forma de comunicação entre o inconsciente e o consciente.

A parte inferior (perna) rege o futuro, pois é ela que se move, primeiramente, para articular as outras partes. Se você está com medo do que possa lhe acontecer no futuro e evita tomar decisões importantes ou sente-se ameaçado por ter de ir em frente, suas pernas, certamente, terão problemas. Ferimentos externos também são respostas do inconsciente, que é uma extensão das forças energéticas do Universo.

123

Se seus pensamentos estiverem fortemente confusos, gerando indecisões e conflitos a ponto de você não conseguir controlar-se, poderá ocorrer desequilíbrio das pernas ou entorses nas articulações.

Analise seus sentimentos profundamente. Muitas vezes não enxergamos o que está acontecendo conosco. Para facilitar, analise o que foi explicado anteriormente. Lembre-se: problemas do 1. do direito são o resultado do conflito com uma mulher e problemas do lado esquerdo significam conflitos com um homem. Pode, também, tratar-se de conflitos com nossas próprias confusões.

O segredo para nos soltarmos sem medo é estarmos conscientes do que realmente queremos e acharmos, calmamente, o caminho para nossas realizações. O que nos incomoda hoje nada mais é do que o reflexo daquilo que pensamos e sentimos no passado. Assuma, tranqüilo, todas as dificuldades e comece a pensar corretamente. Em breve tudo começará a se transformar a olhos vistos, pois os fatos acontecem da maneira como acreditamos, seja por medo de perder a liberdade, seja por felicidade. Você tem à sua volta aquilo que foi condicionado a acreditar.

Se sua panturrilha (barriga da perna) é fina, é porque precisa ser mais corajoso e enfrentar seus medos. Vá em frente, impulsionese para frente, no futuro, sem precisar do apoio alheio.

124

Varizes

Simbolizam que o fluxo dos pensamentos está prejudicado pela revolta de estar sobrecarregado. A pessoa que não suporta o lugar onde está, fazendo, prolongadamente, coisas contra sua vontade, frustrada e irritada por não conseguir se realizar, bloqueia o fluxo da vida, como símbolo de rejeição contra o que está vivendo. Surgem, então, micro-vasos (vasinhos), varizes e até flebite. Isso mostra pensamentos perdidos, assim como aparentam as veias sob a pele. Quando alguém não tem coragem ou iniciativa de mudar a situação indesejada em que vive, normalmente culpa os outros por estar infeliz. Portanto, problemas nas veias também significam acreditar que é obrigado a ficar onde está, sem poder reagir.

Mulheres que não desejam mais ser donas de casa e estão saturadas, pessoas que vivem na dependência de outras e necessitam ser independentes, alguém que trabalha em algum lugar que já não suporta mais, ou mesmo alguém que não consegue se estabilizar por mais que tente. Esses são apenas alguns exemplos do que representam as varizes.

Não sofra com pensamentos de revolta e ressentimentos contra alguém ou contra sua vida. Não acredite que o ser humano nasceu para determinadas tarefas que não podem ser mudadas. Principalmente mulheres que se tornaram donas de casa, contrariadas, ou mulheres que

trabalham fora por necessidade, mas gostariam de estar em casa. Existem muitas maneiras de se frustrar que a própria mente, acomodada, não percebe. Analise-se sinceramente. Será que você está totalmente satisfeito no lugar onde está, ou com as pessoas com quem convive?

Deixe de sobrecarregar-se. A carga mental é gerada pela insatisfação e ingratidão para com as dádivas da vida. Antes de lamentar sua situação atual, pergunte-se: Como vim parar aqui? Será que não foi por falta de vontade ou coragem de minha parte em mudar as coisas logo no começo?

Usando de franqueza, desejos puros de mudanças, convicção em futuras alegrias, tudo, no futuro, poderá ser transformado. Saiba que o agora é apenas um degrau para o amanhã e é através do

125

presente que conseguiremos visualizar um futuro cada vez melhor e sem frustrações. Queira mudar e aceite idéias novas e caminhos diferentes. Não tenha medo do futuro, ele é apenas a projeção dos nossos pensamentos atuais. Portanto, pense, saudavelmente, no seu dia-a-dia.

Literalmente falando, as varizes são como um mapa onde existem milhares de estradas que podemos seguir. Não fique preso num labirinto. Ouça seu coração e aja.

126

Pés

Eles mostram o quanto compreendemos de nós mesmos, das situações da vida e sobre todas as pessoas envolvidas. Quaisquer problemas nos pés simbolizam que a pessoa não está esclarecida quanto aos rumos a seguir. Não aceita as limitações. Precisa compreender que, para ser melhor, precisa ser perseverante e ter mais conhecimento técnico da vicia. Saber lidar com seres humanos requer muita habilidade e amor. Os bons são aqueles que começam caminhando cautelosamente para conhecer melhor seu território e, depois, passam a dar passos mais largos porque então conhecem seus limites e suas potencialidades. Agindo assim não clão margem a frustrações. O limite está dentro de cada um, portanto, quanto maior for o seu sonho maior terá de ser o seu interesse e esforço para realizá-lo. Saiba, portanto, onde pisa!

De qualquer forma, todo ferimento ou dores que ocorrem nos pés, simboliza pessoa que reage de maneira infantil, frente a certos problemas e não consegue perceber que está sendo imatura. Quanto mais você ”soltar” as pessoas e os acontecimentos e não se deixar influenciar pela pressão de pessoas autoritárias e ansiosaSjjnais seus pés se tornarão resistentes e firmes. Caminhe no seu ”tempo”, mas persista com seus planos” Cresça!

127

Capítulo 7

Pele

Análise da pele

Nossa pele representa a proteção da nossa individualidade.

Manchas na pele

Significam que, de alguma maneira, estamos nos sentindo ameaçados. Quando temos dificuldade em transmitir nossos pensamentos e não conseguimos nos fazer entender, elas aparecem no rosto e indicam as "manchas" na nossa comunicação.

O medo de ter seu espaço vital invadido provoca ansiedade, no indivíduo e, conseqüentemente, a liberdade se torna limitada. O organismo reage com manchas por todo o corpo e, dependendo de onde elas surgirem, será possível saber qual é o problema emocional.

Manchas brancas nos braços

Significam conflitos internos com a sogra, irmãos ou cunhados; são também um sinal de que a pessoa não se sente amada ou se sente ameaçada por eles que poderão impor limites em seu mundo pessoal ou em sua individualidade.

Viva em paz consigo mesmo e saiba que ninguém tem o direito de destruir nosso "habitat", a não ser que o permitamos. Reconheça que está faltando mais carinho sincero de sua parte, e

131

dê mais amor àqueles que o incomodam. Saiba que eles apenas estão mostrando que precisam de você.

Ajude-os sem agredi-los e sem criticá-los pelas costas. Aprenda a lidar com as diferenças, sem fazer-se de vítima. Cresça!

Alergia na pele

Alergia significa que a pessoa está vivendo momentos de irritação com pessoas próximas e que atrasam seu desenvolvimento pessoal e profissional. Quando ela se vê obrigada a fazer o que não gosta, persuadida por pessoas de quem depende de alguma forma, surgirá, com certeza, coceira incessante significando o desejo inconsciente de "arrancar" aquilo que incomoda profundamente.

Pare de se sentir ameaçado e contrariado. Se você está passando por isso é porque, de alguma forma, procurou. Saia dessa sem ressentimentos, pois ninguém sabe quando está "causando" alergia em alguém. Passe a se expressar melhor. Seja objetivo e tire a culpa do seu

coração. Eduque-se a não deixar que seu espaço seja ameaçado. Diga, abertamente, o que o incomoda, pois tudo pode ser falado, desde que seja com carinho e determinação. Analise-se e perceba se você consegue, humildemente, mudar um pouco mais seu jeito de falar com as pessoas e o trato consigo mesmo.

Você mudando primeiro, as pessoas ao seu redor mudarão aos poucos. Pare com esse orgulho de querer que o outro mude primeiro. Você está lendo este livro, porque quer crescer espiritualmente e ser feliz, não é? Então, tome a iniciativa e não se arrependa.

Rosto inflamado

São características de uma pessoa insatisfeita e revoltada. Qualquer tipo de inflamação no rosto simboliza a mágoa e a raiva de ter sido bloqueada por superiores, ou seja, por pessoas que tenham autoridade sobre elas. (ver Olhos)

132

O rosto simboliza o que pensamos sobre o nosso ambiente. Quando pensamos e sentimos somente coisas feias sobre o comportamento das pessoas que estão à nossa volta, aparecem manchas, espinhas e inflamações na pele do rosto. Ao contrário, se pensarmos e sentirmos somente coisas boas sobre o comportamento alheio, procurando compreender as razões das outras pessoas, o rosto espelhará uma fisionomia suave, jovem e bonita.

Isso vale para acidentes no rosto também.

Espinhas e furúnculos

Significam acreditar nas coisas feias da vida e mostram que a pessoa guarda no coração acúmulos da "podridão do mundo". Sente raiva de si mesma e está sempre desconfiada. Famílias que educam as crianças procurando mostrar as coisas feias da vida para que possam aprender a se cuidarem sozinhas, provocam espinhas e furúnculos, como manifestação da "sujeira" registrada em seu subconsciente.

Por outro lado, também uma educação com o intento de afastar todas as tristezas do mundo, para poupar a criança de sofrer antes da hora faz com que ela, já adulta, não saiba suportar os problemas que advirão. Isso faz seu mundo infantil desmoronar de uma só vez e ela passa, então, a acreditar no que é "feio". Busque a essência da vida em seu interior: lá está o verdadeiro equilíbrio que você procura. Em tudo que fazemos deve haver um meio-termo para que os dois pólos energéticos do Universo estejam em harmonia.

O que você vê de feio é apenas reflexo daquilo que você acredita. Portanto, saiba que se você deixar a vida apenas fluir e entender que tudo nos ensina o caminho para um futuro bom, suas espinhas ou furúnculos desaparecerão. Ache-se uma pessoa bonita e ame as pessoas

pelo que elas são, pois elas, como você, estão apenas procurando ser felizes. Devemos auxiliar as pessoas para que elas tenham pensamentos bons e acreditem que a beleza vem do coração e se projeta no corpo e na alma. Seja você quem

133

fale de amor e que confie no poder renovador da natureza. Não se prenda aos acontecimentos, pois tudo é passageiro e muda com o tempo. Quem repudia os problemas e tem medo de perder a pureza do coração acaba mesmo acreditando no "sujo" e no "feio".

A vida é maravilhosa, é só querer ver. Ponha em prática sua nova conduta de paz, amor e compreensão, tenha calma para com outras pessoas, principalmente com sua família e sua pele será tão macia como seu espírito.

Queimadura (ver Febre)

Papeira

Mostra que a pessoa sente-se um empecilho e que tem horror de ser criticada pelos seus atos. Não sabe como agir quando recebe uma crítica, sente-se infeliz e alimenta uma postura de vítima.

Aprenda a ser você mesmo, diga o que você está sentindo e saia dessa posição de se achar sempre atacado. Levante a sua cabeça e comece a agir sem medo de ser criticado, pois se isso acontece é porque você permite.

Vou sempre insistir no mesmo ponto: somos responsáveis pelo que estamos vivendo e jamais outras pessoas terão alguma culpa. Elas são apenas instrumentos para o nosso aperfeiçoamento espiritual e comportamental. Assuma de uma vez o fato de que só você é que pode corrigir sua imagem e passe a ter um novo aspecto físico. Cabeça erguida, ombros para trás, passos firmes e calmos, olhe dentro dos olhos das pessoas quando se aproximar delas ou quando estiver conversando. Ouça, atentamente, o que dizem e depois fale firme e educadamente sobre suas idéias e opiniões. Acredite em sua personalidade e você se sentirá envergonhado, quando lembrar que precisava fazer "cena" para conseguir o que queria. Devemos ter sempre em mente que expressar sentimentos claramente é estar em comunhão com a Natureza, que nos auxilia e nos torna seres magníficos.

134

Verrugas

Verruga simboliza o acúmulo de momentos de ódio, por viver com o coração desconfiado e sempre atento para com as coisas feias do seu ambiente. Dependendo de onde estiverem as verrugas, será possível identificar de onde vem a raiva e o que você acha feio ou maldoso.

Sabendo analisar corretamente, elas servirão como guia para as mudanças dos seus pensamentos. Exemplo: verruga sobre o dedo médio significa conflitos sexuais com parceiros que nunca o compreenderam, mágoas no relacionamento sexual por não poder expressar seus verdadeiros medos ou anseios; achar que os relacionamentos são sempre duvidosos para o seu futuro e, ainda, ter pensamentos ou sentimentos contra a sua própria sexualidade ou seu relacionamento. Muitas vezes pode ser relacionado com o passado que você não perdoou e que lhe trouxe desilusões profundas.

O mais importante não é arrancar a verruga com algum instrumento ou remédio, mas sim entender seu significado para se auto-ajudar e corrigir seus passos. com o seu coração livre dessas idéias velhas e feias, as verrugas desaparecerão automaticamente. Use seu bom senso e veja se vale a pena guardar tanta banalidade que só serve para atrapalhar a sua felicidade. Mesmo que você não se lembre imediatamente, saiba que em algum lugar da sua mente ficaram depositados os pequenos ódios do passado e do presente. Elimine-os substituindo-os por pequenos pensamentos de amor a cada lembrança triste. Pense positivamente, porque a vida é bonita demais para que o ser humano a estrague com seu ego ferido.

Rugas

Simbolizam as marcas da vida. Cada linha tem sua história na mente de quem as cria. Por exemplo: quanto mais achamos a vida cansativa, mais linhas aparecerão no rosto e quanto mais vemos o mundo envelhecer, mais envelhecemos.

135

Para não termos rugas é necessário primeiro acreditar que a paz de espírito é responsável pela beleza da alma e do corpo. Não permita que emoções pesadas entrem em você, pois elas farão você tensionar os músculos do rosto sem que perceba. Isso deixará marcas que só desaparecerão com cirurgia plástica. Suavize as emoções profundamente, e faça projetar no rosto a beleza da paz.

Acredite na eterna juventude de sua pele e saiba que cada pensamento de tristeza e ódio refletirá em sua face, somatizando linhas. Em compensação, amar profundamente as pessoas, animais e tudo do céu e da terra, deixará você cada vez mais com "cara de bebê".

Não basta amar a tudo, é preciso também não enxergar os problemas da vida como uma tragédia. Não supervalorize os acontecimentos, porque é a nossa maneira de acreditar neles que dá vida aos problemas. O que para alguns é terrível, para outros é apenas normal. Nós vemos as situações conforme as imagens que criamos em nosso mundo interno: um mesmo problema é visto sob várias formas por pessoas diferentes, pois também as suas experiências são

diferentes. Portanto, sorria alegremente sem medo de criar rugas, pois quem as cria é a sensibilidade exagerada para as coisas desagradáveis.

Passe a ver beleza em tudo. Faça como Jesus Cristo, que ao ver um cachorro morto, admirou a arcada dentária do animal, enquanto alguns de seus discípulos reclamavam do cheiro da carne em decomposição.

Ser criança, olhar para tudo com novos olhos, ser inocente (não ingênuo) é um dom que Deus deu a todos e não está escrito em lugar algum que o homem deveria endurecer seu coração ao se tornar adulto. Ao contrário, na Bíblia está escrito: "Em verdade vos digo que, se não vos converterdes e não vos tornardes como criança, de modo algum entrareis no reino dos céus". (Mateus, v.3, cap. 18).

136

Capítulo 8

Evolução

Não é necessário que você acredite em reencarnação, pois seja qual for a sua crença, ela depende mesmo é de sua postura positiva diante de todos os acontecimentos da vida. Saiba que os orientais estudam fenômenos espirituais e materiais do mundo de uma forma que corresponde às explicações psicológicas, físicas, astronômicas, matemáticas, etc., e que leva a sérias descobertas científicas. O que eu realmente quero dizer com isto é que ser feliz independe de qual seja a nossa religião ou crença: o mais importante é saber que existe uma lei de "causa e efeito", pesquisada e comprovada universalmente. Para sermos felizes, teremos de buscar a tranqüilidade da alma, perante qualquer situação em que possamos nos encontrar.

A filosofia oriental afirma que a necessidade reencarnatória faz com que escolhamos a família que nos auxiliará em nossa evolução. A escolha é feita pela vibração de nossa alma, pois a energia dos semelhantes encontra-se por todo o Universo. Portanto, se você nasceu com deformidades causadas pelo tipo de conduta de seus pais e antepassados é porque decidiu vir por eles e jamais alguém terá culpa pelos seus problemas. Agradeça a seus pais, onde quer que eles estejam, porque lhe deram a oportunidade que você pediu para sua desintegração cármica.

139

A felicidade existe sempre e em qualquer lugar. É como as árvores frutíferas que estão em toda parte. É só colher a fruta desejada. Temos infinitos motivos para nos alegrarmos e gozarmos a vida, mas estamos sempre procurando ansiosamente obter o que ainda não aprendemos a conquistar. Só quando compreendermos que "tempo" não existe é que saberemos esperar com alegria o que desejamos, pois a ansiedade acontece quando achamos que o tempo passará tão rapidamente que

não conseguiremos realizar nossos sonhos, ou que a velhice chegará sem que tenhamos conquistado a felicidade almejada.

A cada minuto da vida adquirimos mais sabedoria para utilizarmos em nossa jornada eterna. Não desperdice suas energias com pensamentos negativos e mal-informados, pois nossa evolução deve preservar nossa juventude. Saiba que o que destrói o corpo físico é a crença na derrota, são os pensamentos de tristeza, de ódio, de ciúme, inveja e mágoa e não o tempo.

Rejuvenescimento

Quando você deixar de se preocupar com o tempo, as suas cédulas continuarão reproduzindo-se normalmente. Mas, se você viver contando cada mês e cada ano de sua vida, notará que tudo acabará gerando cansaço e que tudo em seus pensamentos desmoronará, projetando no mundo físico aquilo em que você acredita.

Saiba que a velhice, assim como o tempo, é uma ilusão.

Para que os seres humanos pudessem controlar seu sistema de vida e compreender ″o movimento das estrelas″, ″a noite″, ″o dia″, e milhares de outros fatores cíclicos, o homem pré-histórico necessitou criar referências que foram sendo desenvolvidas lentamente, através do resultado mental gerado pela observação e pela vivência.

O ″Tempo e Espaço″ não são realidades materiais e sim um produto da consciência humana. A organização de toda uma

140

sociedade é feita de ″Tempo e Espaço″, que são conceitos ilusórios. Desde a mais remota antigüidade os seres humanos tentaram analisar o tempo e o espaço e assim criaram normas que todos foram seguindo igualmente, visando a uma estruturação de referências.

Os sistemas de medição de tempo foram criados pela necessidade de organizar uma estrutura de referências e não com a finalidade de iludir a mente humana.

Os arqueólogos e antropólogos concordam que o ″quadrante solar″, foi o primeiro relógio fabricado pelo homem. Um modelo aperfeiçoado deste instrumento foi encontrado na tumba de Tutmés in. Como ele só funcionava sob a luz solar, os egípcios também utilizavam outros instrumentos para medir o tempo, como as ampulhetas, as clepsidras (relógios de água) e os relógios a óleo, dos quais se encontraram restos também na China, Grécia e Roma antiga.

Os homens continuaram, inteligentemente, inventando relógios mecânicos, digitais e eletrônicos, mas a idéia básica era medir o ″tempo″ como referência.

Os astrônomos babilônicos dividiram o ano em 365 dias e um quarto, o dia em 24 horas e cada hora em 60 minutos. Foi assim que eles estabeleceram o calendário ″lunar-solar″, o que nos possibilita controlar nossa idade e não nossa velhice.

A mente exerce o controle de nossas células e é por isso que elas perdem ilusoriamente a energia quando estamos psicologicamente cansados de "lutar" pela vida ou com medo do "tempo passando".

Pelas ilustrações a seguir, você verá como o pensamento exerce forte influência sobre a energia do corpo.

Fotos Kirlian e análises

São três fotografias do dedo indicador de minha mão direita, tiradas pelo processo Kirlian, em momentos diferentes.

Observe, atentamente, as diferentes tonalidades das luzes irradiadas:

141

Foto nº 1l (Obtida 15 dias antes das demais)

Mostra equilíbrio yinyang, mas indica uma fase conturbada e um certo retraimento.

Foto nº 2 (Obtida 10 minutos antes da foto nº 3)

Nesta foto vemos o início de comportamento yin. passiva e retraída, devido a certas situações.

142

Foto nº 3 (Obtida 10 minutos após a foto nº 2)

A foto número 3 foi tirada dez minutos após a segunda. Desta vez concentrei-me e mentalizei uma grande luz envolvendo-me, purificando-me e me protegendo. Daí a ocorrência de um outro resultado: observe que as tonalidades da luz ao redor do dedo (aura) se tornaram mais claras e completas indicando comportamento yin. O eu tornou-se forte e foram desenvolvidos o desapego e o amor universal.

Esta seqüência de fotos mostra que podemos conduzir nossas emoções da forma que desejarmos, e, conseqüentemente, o funcionamento do nosso organismo também pode ser conduzido através do desejo. Basta conhecermos a força do efeito dos pensamentos usando-os de maneira decidida e correta, acreditando no amor, na beleza, na juventude e na saúde.

Na Bíblia está escrito: "Seja-te feito conforme crestes" e este conceito permaneceu na teoria, para a maioria das pessoas, porque as religiões transformaram cada ensinamento da Bíblia em frases apenas religiosas para despertar o amor a Deus e aos Santos. A conduta religiosa esqueceu de incluir em seus ensinamentos o fato de que Cristo não era teórico, mas completamente prático,

143

como todos sabem. Quando Ele disse "tua fé te curou", conhecia a verdade contida na afirmação "seja-te feito conforme crestes" e, com isto, Ele quis dizer que você é aquilo que acredita ser, pois conhecia os princípios da mente e da vida, que hoje foram deturpados.

A "chave" foi jogada fora e agora os que não conheceram essa Verdade não conseguem entender como é possível fazer "aparecer" o que se deseja, apenas pensando. Existem milhares de livros no mundo divulgando a força que a mente possui, mas essa leitura já se tornou tão mecânica para alguns leitores que a prática desse conhecimento foi subestimada. Por exemplo: se algum autor pedir para que o leitor faça um determinado exercício de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal ou meditação especial para que descubra a raiz dos seus problemas, muitos preferirão apenas ler o conteúdo do exercício proposto e deixar para outra hora a questão prática. com isso perdem a oportunidade de aprender a usar o seu próprio potencial.

Pessoas que debocham ou criam polêmicas sobre esse assunto são exatamente as que desconhecem seu próprio potencial e, por não estarem atualizadas quanto a essa prática, pensam que nós, estudantes das leis naturais, ainda vivemos no mundo da fantasia ou da ficção, por acreditarmos que a vida se constrói com nossos pensamentos e crenças.

Para que possamos argumentar sobre esse assunto, é preciso conhecê-lo na pele, pois entraremos numa polêmica sem fim se o conhecimento adquirido for apenas intelectual. Portanto, insisto para que o leitor aproveite a oportunidade de conhecer o que está escondido dentro de sua própria mente em forma de descrença. Lute para eliminar preconceito, superstição, medo, preguiça mental, indiferença, enfim tudo aquilo que o impede de experimentar o sabor de uma vida diferente. Faça crescer o desejo de melhorar em todos os aspectos do seu dia-a-dia. Rompa com essa depressão e ansiedade que o impedem de agir. Saia de si mesmo, olhe-se com franqueza e pergunte-se se é realmente esse o tipo de vida que você gostaria de estar levando. Saiba que muitos dos seus sofrimentos acontecem exatamente por você estar resistindo e evitando saber mais sobre você.

144

Estou transmitindo um conhecimento prático que pode ajudar muitas pessoas a serem felizes. Por isso, pratique com afinco o tipo de atitude mental que estou propondo neste livro pois, em caso contrário, este será apenas mais um livro, como todos os outros que você já leu, ignorou os exercícios práticos e o encostou em sua estante. Somente a vontade de praticar dia após dia um novo modelo de pensamento é que fará com que você saia, definitivamente, desse labirinto vicioso. Existem sensações dentro de nós, que somente através de exercícios vêm à tona. Experimente, nem que seja para sua própria cultura.

Quem vivenciou no corpo e no espírito a "força da transformação", através do pensamento, sabe o que estou oferecendo aos que buscam soluções e respostas para suas dúvidas e angústias.

Quando a mente desiste de renovar os conhecimentos e pára de criar novos objetivos na vida, seu corpo passa a fazer parte da mesma ilusão do relógio e suas células também desistirão de se renovarem, como reflexo do seu comportamento inativo.

Os monges do Tibete, ao chegarem aos cem anos de idade, começam a aprender algo novo, como tocar violino, por exemplo, porque sabem que a mente que quer sempre aprender permanecerá jovem e ativa e, conseqüentemente, seu corpo também.

Enfim, eis os primeiros passos a serem tomados para rejuvenescer:

1) Pare de resmungar das pessoas e da vida. Veja sempre o lado bom e alegre das coisas. Mesmo que isso lhe pareça impossível, persista, pois você só está vendo o que lhe convém. Deixe de se sentir a "vítima" do mundo e reaja para conseguir seus objetivos. Se você ficar esperando as pessoas mudarem para que você possa ser feliz, é bom sentar e arrumar uma bengala para quando você quiser ir ao banheiro.

2) Seu coração deverá estar amando, seja o que for ou quem for. O amor, dentro de nós é o bálsamo que renova as células e faz brilhar a pele e o olhar.

3) Observe os jovens de cabeça boa e aja como eles e com eles.

145

4) As pessoas que acreditam no ridículo da idade passam a envelhecer. A cada ano que passa elas acham que têm de mudar até a vestimenta para que ela se adapte à idade. Isso sim é ridículo! Seja natural, faça o que seu coração mandar e esqueça os padrões da sociedade. Somos aceitos pelo amor e respeito às pessoas e não pelo nosso modo de vestir e de viver. Sem dúvida nenhuma, é muito importante uma boa aparência e discrição em determinadas situações, mas aparentar ser jovem e elegante é mais admirável ainda.

5) Saiba que os jovens adoram pessoas amadurecidas e participantes. Muitos deles trocariam — e trocam — dez amigos da idade deles, por um "jovem" maduro.

6) Programe-se. Interesse-se por assuntos novos e alegres. Faça cursos de piano, ou culinária, ou ainda de dança de salão, jazz, ginástica e tudo que seja diferente daquilo que você está vivendo hoje. Deixe de lado o medo de perder a individualidade, faça novos amigos e saia para divertimentos.

7) Sinta-se confortável com você mesmo e agradavelmente posicionado em qualquer situação ou ambiente. Procure gostar mais de você e da vida. com certeza, há muitas coisas que você pode fazer para despertar alegria em seu coração. É só fazer uma reflexão sincera e sem medo de admitir a realidade. Às vezes pensamos que o que queremos é impossível ou absurdo, mas na verdade esse pensamento de medo ou vergonha foi criado e enraizado em nós ao longo do nosso processo de educação. Nada é impossível ou imoral. Tudo é belo quando desej; do com pureza e sinceridade. Analise esta questão e perceba também se essa desculpa de achar que os outros são culpados pelas nossas frustrações é a saída típica de quem não conhece as leis de "causa e efeito". Nós somos totalmente responsáveis pelas nossas decisões e, se

acaso não reagimos contra nossos opositores, é porque, de alguma forma, isso nos é conveniente.

8) Os jovens acham tudo engraçado. Ache você também! Preserve dentro de você aquilo que o ser humano tem de mais precioso, que é a alegria no coração. No começo pode ser um tanto difícil, mas, aos poucos, a atmosfera jovial fará parte de sua

146

vida e de seus hábitos. com isso, você passará realmente a achar engraçadas as coisas mais simples... que os adultos esqueceram.

Acredite que seu corpo e seu rosto fazem parte de uma unidade cósmica que desconhece o "tempo e o espaço". Portanto, só dependerá de você continuar a propagar a luz da Verdade que reside no espírito jovem que ama a vida.

Reconcilie-se com as pessoas e fique de bem com a vida. Se você não consegue perdoar é porque pensa que, com sua teimosia, pode mudar a vida das pessoas. Deixe de ser teimoso e de se sentir injustiçado. Esse sentimento de vítima não vai resolver absolutamente nada, apenas tornará tudo complicado e manterá a sua vida amarrada. Liberte quem você está acusando e amoleça seu coração, desapegando-se dessa pessoa, seja ela quem for. Acredite que a vida deve fluir como água corrente. Todo sentimento de posse ou de controle deriva de sua própria insegurança. Solte-se para ver e experimentar a leveza e a descontração do pós-perdão.

Possessivos, sinto muito afirmar: ninguém é possuído. As pessoas se deixam dominar por conveniência e, quando menos esperamos, tudo pode se inverter.

Velhice é endurecimento das atitudes e dos pensamentos.

Seja mais alegre, seja feliz e rejuvenesça!

Sei que o que acabei de escrever é um pouco difícil de acreditar, para pessoas que vivem no Brasil, EUA, Europa e outros países ocidentais, porque desconhecem pessoas que rejuvenesceram nessas regiões, sem o auxílio de cirurgia plástica, ginástica ou métodos de estética.

Saiba que em países orientais existem técnicas de yoga (yuga) que mantêm a pessoa jovem fisicamente, até mais de cem anos de idade.

Claro que somente quem pratica essa arte e conhece o poder da energia vital é que consegue acreditar no que os homens comuns acham absurdo.

Se você deseja ser sempre jovem, aprenda que o excesso de vaidade destrói as emoções e, com o "tempo", você envelhecerá.

147

É importante despertar para o sentimento de busca da evolução espiritual e, mais importante ainda, é ter consciência de que, para

alcançarmos o rejuvenescimento, é necessário muita dedicação para o crescimento interno.

Quanto mais o ser humano evolui, mais se torna conhecedor de métodos espirituais, que pode escolher usá-los ou não em sua vida, e compreende que a vaidade humana é que envelhece a carne.

Para você deixar este planeta, basta cumprir sua missão ou cometer suicídio inconsciente, provocando doenças e acidentes, encurtando sua vida. Os carmas de cada um também definem sua partida, mas velhice é apenas uma etapa opcional para quem conhece que ela é ilusão.

Com certeza, daqui a algumas gerações, depois de este planeta ter passado por muitos conflitos e progressos tecnológicos, é que as pessoas conhecerão que a velhice foi apenas um nome de doença incurável, que ficou no passado.

Primeiro irão curá-la com remédios, depois, com prevenções e, finalmente, o corpo e a alma do futuro estarão imunes a essa doença estranha de degeneração celular, chamada velhice. Compreenderão que determinados sentimentos provocavam lentamente essa ”doença” e saberão, através dos métodos de autoconhecimento, eliminar os vírus da mente humana, o que têrnará a velhice uma espécie em extinção.

148

Capítulo 9

Músculos: dor e estética

Se estiverem flácidos, é devido a pensamentos também fracos e sem expressão.

Os músculos flácidos são sintomatizados por pessoas acomodadas e lentas para agir e pensar, as quais fazem com que o subconsciente generalize um comportamento que refletirá no corpo a mesma conduta mental. Nossa mente oculta, ou seja, nosso subconsciente, capta as informações do consciente de uma forma objetiva e não possui capacidade de interpretação. Simplesmente, registra o que pensamos, de maneira fiel. Assim, todos os órgãos e músculos involuntários são regidos por essa mente interna e passam a reagir conforme a ordem enviada ao subconsciente.

O que pensamos e a maneira como pensamos são instrumentos para produzirmos a saúde e a beleza.

Se os seus músculos estiverem extremamente rígidos, simbolizam tensão e medo de soltar-se. Significam, também, inflexibilidade consigo ou com outras pessoas. Se os músculos doem sem que você tenha feito exercícios físicos, eles estão apenas "mostrando", em alguma parte do seu corpo, que suas atitudes e pensamentos não correspondem aos seus verdadeiros anseios, ou seja, que você deve estar sentindo-se coagido de alguma forma; que deve estar se contrariando devido a alguma pressão psicológica de alguém ou de alguma situação; que deve estar fazendo ou o que não gosta, ou o que gosta, mas da maneira que não deseja.

151

A dor vem para nos mostrar que estamos nos culpando de coisas que só fazem parte da nossa imaginação, ou que estamos nos desrespeitando perante os nossos verdadeiros sonhos e projetos.

Também a estética corporal e facial dependem da atitude mental do indivíduo. Seja uma pessoa dedicada a tudo, mas respeite a sua própria vida e sua personalidade. Deixe de fazer "corpo mole" para as mudanças do dia-a-dia. Devemos estar sempre ativos e preparados para servir, pois a beleza da vida está naqueles que sabem atender aos outros com prontidão e carinho. O próprio Cristo lavou os pés de seus discípulos em sinal de humildade. Faça refletir em seu corpo músculos que coincidam com seus pensamentos: fortes, ativos, flexíveis, resistentes e belos.

Estética

Também fisicamente nós somos aquilo que acreditamos ser e o que a nossa personalidade faz.

Seja uma pessoa esperta de verdade e se estimule a criar coisas novas em seu caminho.

Cada parte de nosso corpo nos ensina a conhecer ou conscientizar os aspectos negativos de nossa conduta. Portanto, pfeste maior atenção em seu corpo. Respeite o que ele está querendo lhe dizer através de

dores, gorduras localizadas, celulites, flacidez e tudo que o aborrece nos aspectos estéticos e da saúde. Tudo em nosso corpo se modifica conforme as mudanças de nossas atitudes mentais e emocionais.

Nosso cérebro é apenas o mediador entre três mentes de diferentes funções: o consciente, o inconsciente e o subconsciente.

O consciente controla o livre-arbítrio, o inconsciente trabalha para o subconsciente, fazendo com que as ordens mandadas por ele sejam cumpridas, tanto em nosso corpo como em nosso ambiente. É ele que nos faz continuar a respirar quando dormimos, que faz com que o nosso coração e todos os órgãos involuntários continuem a funcionar durante a nossa vida. É ele que faz com que o sangue corra em nossas veias, transportando oxigênio e

152

fazendo a troca gasosa em nosso organismo. Enfim, ele faz tudo sobre o que "aparentemente" não temos controle.

O inconsciente acomoda nossos aprendizados, tornando-os mecânicos em nossas atitudes. Por exemplo: dirigir um automóvel. Quando estamos aprendendo, temos que pensar em tudo e em todos os movimentos que fazemos: pisar na embreagem, acelerar, frear, mudar a marcha, olhar no retrovisor, etc. Mas, ao praticarmos com maior freqüência, os movimentos são registrados no subconsciente e, a partir daí, o trabalho ficará a cargo do inconsciente, que fará nosso consciente se despreocupar com a seqüência dos movimentos. Quem dirige sabe que, às vezes, nem percebe que fez esses movimentos com os pés e com as mãos. Isto é apenas um exemplo, pois fazemos diariamente inúmeras coisas das quais não nos damos conta, porque elas já estão sob o controle do inconsciente, que é a parte mais profunda do nosso ser e é um canal de comunicação entre o consciente, o subconsciente e as forças energéticas do Universo em todas as dimensões.

O subconsciente é como um computador: colhe toda e qualquer informação de maneira fiel, registra todas as nossas emoções, nossos desejos tanto bons, quanto maus, apreende todas as influências do ambiente e não conhece o que chamamos de "tempo e espaço". Enfim, tudo que fazemos, pensamos e acreditamos é guardado por ele e transportado para o inconsciente. Este por sua vez entrará em contato com o nosso consciente através de uma comunicação que saberemos decifrar apenas com uma boa observação.

O inconsciente trabalha em nós através de associações de idéias: para mostrar ao consciente a mensagem interna ele fará agir no corpo tudo aquilo que lembrar ou for semelhante às ordens do subconsciente. Mas o consciente, por estar atribulado e com a atenção voltada para o mundo externo, não percebe que existe um guia em nosso interior. E este guia tentará sempre nos mostrar se estamos no caminho certo ou o quanto estamos desequilibrados emocionalmente. Portanto, quando sentimos dores, mal-estares, doenças, etc., devemos refletir

cautelosamente sobre a vida que estamos levando, ou seja, devemos aproveitar a oportunidade para

153

fazer mudanças em nosso rumo, caso estejamos sofrendo emocionalmente com alguma situação.

Na verdade, sempre que nos frustrarmos com alguma coisa, o inconsciente não deixará por menos até que percebamos nossos direitos e a nossa capacidade para conseguir o que queremos.

Colocarei agora mais alguns exemplos dessas mensagens do inconsciente, mostrando o que ele quer dizer quando se comunica conosco.

Problemas no músdulo do pescoço

Dor no pescoço simboliza a inflexibilidade dos seus pensamentos e a dificuldade de relaxar em relação às cobranças alheias e mesmo à autocobrança.

A pessoa que não quer deixar de ter opiniões rígidas e recusase duramente a mudar seus hábitos, vai ganhar um pescoço duro, igual à sua cabeça. Pessoas perfeccionistas normalmente têm muitos torcicolos.

Muitas vezes, as pessoas que acordam com o pescoço doendo e nem conseguem girar a cabeça para o lado, reclamam: ″Dormi de mau jeito, por isso estou assim″. ″Tomei um golpe de vento ontem, e hoje acordei mal″. E assim por diante. Acontece que isto sSo apenas justificativas e não explicações reais para as dores.

Com estes exemplos, você pode ver como o consciente reage por não saber ou não ter se preocupado em aprender a linguagem do corpo. Enquanto não tomarmos consciência daquilo que acontece em nosso corpo, estaremos tentando eternamente achar a resposta para os nossos problemas, percorrendo o caminho oposto à verdade.

Se você estiver com dor no pescoço ou com torcicolo, pare e pense um pouco. Analise seus últimos atos ou pensamentos contra algo ou contra alguém. Lembre-se de algum episódio durante o seu dia de ontem ou de anteontem. Será que você não está sendo teimoso com alguém ou com alguma idéia fixa? Será que você não está sendo insistente demais em querer que determinada pessoa pare de agir daquele jeito que tanto desagrada você?

154

Sempre haverá uma resposta mas, se você não souber saudavelmente voltar atrás e desistir de alguns aspectos negativos da sua conduta, seu pescoço continuará doendo e mostrando que você ainda não consegue olhar para o outro lado da questão. E, literalmente, você não conseguirá olhar para o lado, a não ser que gire o corpo todo. (Que trabalhão, heim?)

Costas (ver coluna vertebral)

Relaxe e permita que seus pensamentos sejam livres e otimistas, pois só depende de você que o mundo permita a sua felicidade. Ponha em prática o que está escrito neste livro e deixe as pessoas cuidarem de suas próprias responsabilidades. Desapegue-se de tudo o que não é seu. A vida das pessoas não é sua. E no amor, deixe-o acontecer sem culpa ou medo do futuro. Aprenda que atraímos o que precisamos para crescermos e comandarmos nosso próprio espaço. Amadureça e tome decisões sem se preocupar se o mundo vai desabar, pois isso jamais vai acontecer. Somos nós que nos oprimimos com a nossa própria mente. É muito pretensioso achar que o mundo só estará correto se for da forma em que você acredita. Nossa mente ainda está limitada às questões dedutivas e isso nos impede de acertarmos sempre. A fantasia que criamos em relação ao que é certo ou errado também nos impede de avançarmos para novos padrões de comportamento e pensamento.

Você só conhecerá a paz e a tranqüilidade dos seus anseios quando conseguir ultrapassar o limite de suas próprias crenças Experimente. Solte-se confiante e sereno para novas opiniões. E pare de acusar os outros pelas tristezas. Assuma-se. A dor nas costas só desaparecerá quando você parar de resistir.

Cãibras

Significam tensões e medo de soltar-se e traduzem uma necessidade de querer manter os próprios direitos, nem que seja através de atritos. Se você tem cãibras fique atento pois

155

provavelmente alguém que tem certa autoridade ou domínio sobre você está tentando controlar sua vida ou seus negócios. Daí é que acontece essa contração muscular, o que mostra o quanto você está tenso e na defensiva. Mesmo que você não perceba conscientemente esta situação, procure resolver o que emocionalmente está pendente, seja com quem for, e pare de sentirse indefeso ou controlado pelas outras pessoas.

As cãibras são uma insegurança em progredir mais, por pensar que não conseguirá usar sua experiência para isso. A tensão e medo de prosseguir é que travam você realmente. Para quê tanta desconfiança com relação às pessoas? Solte-se para conhecer outros caminhos, pois para tudo existe uma solução que pode agradar a todos. Você não está enxergando porque não quer. Abandone esse seu medo de mudanças ou de renúncias. Relaxe sua mente e seu corpo também estará solto.

Obs.: As cãibras acontecem quando não estamos pensando no problema. É quando a mente consciente já mandou o recado para o subconsciente e passou a pensar em outras coisas.

156

Obesidade: causas

Gorduras

A gordura é o casulo que a pessoa cria, inconscientemente, para se proteger e se esconder dos problemas externos.

Pessoas muito sensíveis, que se deixam magoar com facilidade, buscam se proteger atrás da gordura, que representa a maciez de um abraço.

Muitas vezes a gordura é uma forma convenientemente usada para se conseguirem certos benefícios, como atrair a compaixão de outras pessoas, deixar de trabalhar naquilo que não gosta, escapar de certas obrigações que limitam sua liberdade e até mesmo testar o amor e a fidelidade do cônjuge. Mais uma vez vemos que o perigo está em nossa mente, não no mundo em que vivemos, e nem nos alimentos que comemos.

Faça um "regime" nos seus pensamentos e limpe toda essa amargura. Viva tranqüilamente e sem se sentir ameaçado. Ame profundamente a todos e você perceberá que, como resposta, receberá mais amor dos outros. Saia já desse casulo e participe ativamente do mundo, de peito aberto e acreditando que você está sendo protegido pelas mãos do Grande Pai.

Pare de guardar mágoas e ressentimentos. Chega de discutir gratuitamente com as pessoas, pois cada uma delas luta pelas suas razões e você pode sair machucado. Apenas aja com docilidade e poder e não deixe que as diferenças de vida e opiniões o aflijam.

157

Atenção: quanto mais você "engolir" e guardar mágoas, mais seu corpo engordará.

Para você superar definitivamente essa dificuldade de emagrecer terá de compreender que toda expectativa gera frustração. Por isto não fique esperando acontecer o que você deseja, nem queira que as pessoas sejam como você ou lhe dêem aquilo que tanto você almeja. Saia já dessa postura de vítima e perceba o tamanho do seu próprio poder. Ninguém é responsável pelas suas fraquezas ou fracassos. Tudo depende exclusivamente da sua postura diante da vida e dos acontecimentos. Passe a agir como adulto e mostre seus verdadeiros interesses a quem é importante para você. Tenha coragem de mudar seu comportamento e ser você mesmo. Se você não está encontrando em sua memória nenhum registro pelo menos semelhante ao que estou dizendo, certamente é porque seu subconsciente abraçou com muita força alguma mágoa antiga e continua a protegê-la, pois para ele não existe "tempo". Tenha calma porque com ele (o subconsciente) nós devemos agir despreocupadamente e mandar mensagens positivas e constantes, até que ele perceba que as defesas contra o passado são inúteis.

As mensagens que você pode enviar ao seu subconsciente são pensamentos e condutas contrárias ao que está vivendo hoje. O importante é sair logo desse círculo vicioso que ainda está impresso em sua mente inconsciente.

Pratique um esporte ou faça exercícios. Torne seus pensamentos mais ativos e coloque em prática as suas decisões. O mundo espera você para agir com ele. Transforme essa gordura em energia, sacudindo a poeira do passado e olhando para frente. Rápido!

No começo tudo pode parecer difícil, mas depois você amará os novos hábitos e a sua nova personalidade.

Vamos, acorde! Organize-se! Tudo depende só de você!

Chega de araimar pretextos pois isto só vem provar que você está realmente tendo alguma conveniência em ser gordo. Busque o que você deseja, sem prejudicar sua saúde e sua beleza. E, definitivamente, tente compreender que quando nos magoamos

158

com algo é porque estamos sendo egoístas em querer que tudo seja do nosso jeito. Liberte-se dessa tendência e aceite as pessoas como elas são. Seja você mesmo e não se permita pensamentos negativos. Eleve-se a cada dia com bons sentimentos em relação à vida e cresça cada vez mais dentro da evolução espiritual, sem mágoas, sem medos, nem desconfianças. Quanto mais você se aproximar de Deus, mais se sentirá confiante e feliz. De outra forma, você estará cada vez mais longe d'Ele.

Tireóide

Significa que a pessoa chegou a um estado psicológico em que é capaz de acreditar conscientemente em sua inferioridade, sente-se humilhada por tudo e perdeu a capacidade de manter o otimismo. Acredita que nunca terá a felicidade que almeja e que não poderá, jamais, fazer o que gosta e o que precisa.

Crie, em sua mente, a possibilidade de você estar fazendo aquilo que mais gosta. Tenha em seu peito a sensação de estar se realizando plenamente. Seja imaginativo e faça brotar em seu coração as sensações que mais deseja.

Isso é fato: não tenha medo de imaginar, pois ninguém pode "tirar-lhe" os pensamentos e pessoas normais não podem ler os seus segredos. Mesmo que os leiam, não podem interferir nos seus desejos.

Saiba que somos livres desde que nascemos e que, com o passar do tempo, nós mesmos tolhemos nossos potenciais por falta de habilidade de viver.

Comece já a ter fisionomia alegre e positiva. Dificilmente a sua cura cairá do céu, sem que você tenha que se empenhar em um esforço mental positivo. Ajude a natureza para que ela o ajude a equilibrar suas emoções e, conseqüentemente, a sua tireóide.

Exercícios respiratórios são importantes para o fortalecimento e equilíbrio das glândulas. Na última página deste livro, você encontrará exercícios para respirar corretamente.

Leia o tópico Gordura, com atenção e compreenda que as emoções são as verdadeiras responsáveis pelos distúrbios

159

hormonais. É muito pouco ficar apenas com a explicação médica: vá fundo ao seu interior e você verá que todas as doenças são causadas pelo impulso nervoso do cérebro que, como já disse antes, manda constantemente agentes químicos para a realização de tarefas no organismo. Se nosso cérebro estiver recebendo interferências negativas do subconsciente, ele ordenará ao seu exército que contra-ataque para nos defender.

Experimente a nova sensação de viver livre de suas próprias cobranças. Experimente a satisfação de poder dizer o que gosta e sente e tente eliminar, completamehte, a raiz do "tem de ser assim". Nada "tem de ser assim". Deixe apenas que as coisas fluam naturalmente e faça sempre o que seu coração mandar. Respeitese acima de tudo pois ninguém que seja filho da Inteligência Superior deve menosprezar-se. Assuma-se como filho de Deus e, automaticamente, seus pensamentos se tornarão nobres e saudáveis.

Moléstia de Basedow (Tireóide inchada)

Isso ocorre quando uma pessoa possui coração insatisfeito, atitude mental rebelde, recusa os conselhos do marido ou de alguém que exerce grande poder sobre ela. É um reflexo da desarmonia no coração.

A exaltação dos sentimentos exerce grande influência sobre a secreção hormonal da tireóide.

Existem mulheres que, por ficarem remoendo-se com ciúmes do marido, ou depois de terem brigado com ele, passam, repentina ou gradativamente, a ter uma "inchação" no pescoço e a sofrer da moléstia de Basedow (além do pescoço inchar os olhos ficam salientes e a freqüência cardíaca aumenta demasiadamente, mesmo estando em repouso).

Se você estiver sofrendo desse mal, saiba que a sua dependência está sendo extrapolada e o seu autoconhecimento ignorado. Deixe de esperar que os outros sempre a sirvam. As pessoas não têm obrigação de compreendê-la ou de satisfazer os seus desejos. Solte-se para as mudanças da vida e saia dessa postura de vítima. Reconheça que é desnecessário você viver pedindo amor

160

aos outros. Admita que é você mesma quem está se desamando e que, por isso, você faz refletir nas pessoas mais íntimas a impressão de que a estão rejeitando. Fique bonita, fique jovem e... sorria!

Celulite

São todos os detalhes da vida que você guarda em seu corpo: mágoas, ressentimentos, raiva dos outros e de si mesma, nervosismo com determinadas pessoas e a tensão de estar sendo bloqueada em sua liberdade.

Esqueça tristezas do passado, pois ninguém é culpado pelas suas limitações e desgostos.

Saiba que, inconscientemente, você está se punindo por não estar conseguindo ser a mulher que deseja ser.

Pare de olhar a vida sob esse ângulo. Você está vendo tudo deformado.

Você pode ser e ter tudo aquilo que quer, é só uma questão de saber organizar seus pensamentos e respeitar, de coração, os pensamentos dos superiores — pai, mãe, marido, sogros, patrão e todos que de alguma forma exercem autoridade sobre você.

Reter pensamentos e sentimentos velhos e desagradáveis intoxicam e inflamam as células do corpo, que simbolizam o início da vida. Esta deve fluir livre para que possa se renovar.

Tratamentos estéticos não resolverão os seus problemas de relacionamento. A ciência médica explica que celulite não é gordura. É inflamação das células, causada pelo excesso de substâncias nocivas que se acumulam pela retenção de água, sais, gordura e toxinas que se instalam no tecido conjuntivo e formam uma espécie de gelatina, destruindo ou deformando as próprias células, mas isso é apenas somatização.

Os esteticistas e médicos, dizem que a celulite é hereditária. Contudo eles também sabem que a celulite pode desaparecer e voltar repentinamente, conforme o estado emocional da mulher.

Quando a mulher está prestes a menstruar, ou mesmo durante a menstruação, a celulite torna-se mais visível, devido aos hormônios que são ativados naquele período. Muitas mulheres tornam-se então

161

mais sensíveis: o nervosismo, a impaciência e as tristezas ficam evidentes em sua personalidade e muitas choram à toa.

Toda emoção exagerada conturba o organismo e causa um desequilíbrio nas funções seletivas, provocando um acúmulo de substâncias nocivas em várias partes do corpo.

Diariamente os pesquisadores tentam desenvolver métodos de tratamento para acabar com a celulite e que, devido a isto, surgem constantemente polêmicas quando o assunto vem à tona.

Também os psicólogos estudam com afinco o significado emocional no dia-a-dia das pessoas e eles sabem que é importante trabalhar o autoconhecimento para combater as falsas defesas que criamos através do nervosismo.

A celulite surge como manifestação das emoções de raiva e autopunição, então, para eliminá-la, devemos corrigir nosso modo de agir frente aos obstáculos que encontramos pelo caminho.

Se você está fazendo algum tratamento para combater a celulite, então colabore com o tratamento, deixando "desmanchar" no seu coração também todo sentimento negativo acumulado. Não brigue com a celulite pois ela é apenas um reflexo da sua conduta diária. Aprenda a ser calma para aceitar com mais paciência todas as ofensas e proibições. Deixe de se sentir ameaçada só porque tentaram ou tentam mudar seu jeito de ser. Procure, aos poucos e em harmonia, buscar sua identidade e seus direitos, pois foi você quem se deixou levar pelas opiniões dos outros, com medo de ser você mesma.

Muitas mulheres conseguiram livrar-se da celulite, ocupandose com coisas que gostam de fazer. Outras obtiveram sucesso através da terapia, yoga e ginástica, que além de ajudarem a corrigir a circulação sangüínea, também ajudam a descarregar as tensões.

Sinta e reconheça como é importante a mente estar leve para perdoar as pessoas e recomeçar.

Perdoe todo seu passado e todas as pessoas que assim você será uma pessoa feliz e, naturalmente, sem "probleminhas" desagradáveis pelo corpo.

A alimentação correta e sem excessos é muito importante, mas, certamente, ela depende do seu estado emocional. Desafiá-la as vezes é inútil, pois gera mais tensões e ansiedade.

162

A ginástica e todos os tratamentos estéticos geram alegria e satisfação, pois a pessoa está fazendo alguma coisa por ela mesma. Por isso, aproveite o seu tempo e comece a se amar de verdade. Perdoe-se e viva com sentimentos suaves. com isso, você não precisará gastar tanto dinheiro com remédios.

A vida está constantemente gritando por mudanças e, se você perder seu respeito pessoal, vai cair cada vez mais no poço da amargura

Dê satisfação a você mesma e viva de maneira leve, evitando ser comandada, mas sendo auxiliada.

Solte-se, ande descalça na terra, beba água e tome aquele "banhozinho" de sol, pela manhã bem cedo ou no finalzinho da tarde, pois o sol contém a vitamina necessária para restabelecer o sistema nervoso e fortalecer seu ânimo e sua pele. Alegre-se!

Destrua, definitivamente, esse sentimento de vítima que se alojou em você por motivos de acomodação. Não espere que as pessoas mudem. Mude você. Faça por você tudo que gostaria de receber e, passo a passo, você perceberá que seu corpo passará a ter linhas mais harmoniosas e sua pele começará a ter outro brilho.

Repito que em nossos dias a idade já é um fator ultrapassado. Quem ainda justifica a perda da beleza ou da saúde como culpa do tempo, é porque está mal-informado e ignora as descobertas relativas

ao poder dos exercícios e da alegria, que desencadeiam um processo de rejuvenescimento.

A saúde é a sua estrela e a beleza é o seu reflexo. Não perca este brilho, tenha sempre em mente que seus pensamentos saudáveis, amáveis e sinceros, lhe retribuirão com uma beleza e juventude sem fim.

Culote

O tamanho do culote, está diretamente relacionado ao grau de mágoas, ressesntimentos, carência, raiva ou incompatibilidade com o pai ou o marido. A ausência prematura da imagem paterna, pode causar, inconscientemente, gordura localizada na região do culote, como forma de autoproteção. Para solucionar esse

163

problema, é necessário refletir e ter "consciência" da dificuldade de perdoar. O Perdão é algo muito mais profundo, do que um sentimento superficial, de achar que não tem nada para perdoar. Reflita, solte a vida e desapegue-se de idéias velhas e ultrapassadas. Ame sem buscar reconhecimento.

Glúteos

Os glúteos simbolizam o nosso poder de decisão e de se autosustentar sem apoio alheio. Pçssoas que se permitem invadir por abusos de amigos ou familiares e tendem a anular-se, "segurando" os problemas de todos, faz seus glúteos murcharem ou caírem. Como um cachorrinho assustado, se acuam, ou se rebelam tanto aos gritos, quanto numa aparente personalidade forte e rígida, sem equilíbrio. Aprenda a dizer não sem culpa e sem remorso. Use sua sabedoria e seja coerente, pois todo exagero, é extrapolação de algum problema emocional, e excesso de zelo pelos demais , também denota desequilíbrio e falta de autoconhecimento. Vá à luta pelos seus próprios objetivos e delegue poderes para aqueles que se acomodaram sob seus cuidados. Não tenha medo de não impor, ou de soltar um pouco as responsabilidades.

Você viverá mais feliz quando descobrir que você só imitava alguém de sua família e que você pode ser diferente, mudando as regras desse destino. Deixe que cada um assuma seus próprios deveres e lamúrias. Assim, todos crescerão e você também, acredite.

Tenha carinho e respeito, mas seja firme ao não querer invasão pessoal.

164

Capítulo 10

Problemas no sangue

Hemorragia

Simboliza a saída ou perda da alegria.

Sangue é o fluxo da vida e representa a alegria, que gera felicidade.

Se você vive contrariado e não sente alegria pelas coisas que faz, poderá ter problemas de sangramento nas gengivas.

Tome cuidado ao analisar sua vida. Às vezes pensamos que estamos vivendo normalmente e, por acomodação, não percebemos que estamos mesmo é carentes de alegrias.

Pessoas que se anulam para contornar determinadas situações e deixam de fazer o que gostam, só porque de alguma forma Ihes foram impostos outros valores, estão deixando a alegria da vida se desvanecer. O símbolo disso tudo será então uma hemorragia localizada ou generalizada. Enquanto você achar que todos os dias são iguais, a alegria não voltará.

Seja uma pessoa radiante e tente exprimir suas emoções, para aquelas pessoas que, literalmente, sufocam seu jeito verdadeiro de ser.

Com pequenos atos que lhe agradem procure mudar seu dia-a-dia. Fale às pessoas aquilo que você quer que seja diferente. Mantendo a calma e a coragem você conseguirá romper a barreira , do medo de ”perder”, Faça tudo ”cTcíurio de que gosta, sem conflitos, e harmonize seu gosto pela vida com a vida das outras pessoas. Mas lembre

167

que, dentro de seu processo de mudanças, você pode conservar os hábitos e as atitudes que lhe fazem bem.

Sorria! Mas sorria mesmo, para tudo e para todos. Procure amigos e pessoas que irão gostar do seu jeito de ser. Sempre existirá alguém no mundo parecido conosco. Esta é a verdade. Mas se você quiser persistir no erro ou tentar mudar o comportamento de alguém, tenha consciência de que estará perdendo a oportunidade de ser feliz, devido à sua teimosia ou falta de fé.

Se você pretende ficar ao lado de alguém que o anula, então aprenda a aceitar, com docilidade e amor, o que esta pessoa quer lhe mostrar. Procure, através do seu novo comportamento, fazer com que o outro entenda que não o possui e sim que você quer apenas o seu bem.

Se você está se sentindo triste é porque espera demais que outras pessoas reconheçam suas boas intenções e sua capacidade.

Toda expectativa gera frustração, portanto, não espere nada de ninguém ou, pelo menos, controle seus sentimentos quando suas expectativas forem frustradas. Esse será o melhor caminho a tomar e, para isso, você precisará trabalhar o seu autoconhecimento e descobrir o quanto você possui de coragem e criatividade, para criar um novo mundo ao seu redor, cheio de alegria e satisfação.

Pare de dramatizar sua vida e dê aos problemas a dimensão exata que eles têm, sem supervalorizá-los. Saiba entender, de forma positiva,

o que eles representam em seu caminho e faça deles um instrumento para aprender a corrigir suas falhas de comportamento. Tudo que nos acontece, nós mesmos criamos e atraímos de alguma forma. Admita e amadureça sua maneira de pensar.

Reumatismo no sangue

É um sintoma de tristeza profunda causada por frustrações, por amarguras por falta de amor, por sentir-se a pessoa mais sofrida sobre a face da terra e pela impossibilidade de não conseguir reagir alegremente, devido ao acúmulo de ressentimentos contínuos.

Se você está dentro dessa situação, saiba que você se sente dessa maneira porque desconhece outra forma de buscar amor.

168

Quem deseja ser querido, precisa querer bem a todas as pessoas e quem deseja amor precisa impregnar de amor o seu ambiente, para que todos sejam contagiados.

Se um dos filhos sofre de reumatismo no sangue, é quando um dos pais não se sente profundamente amado, mantendo essa tristeza em segredo, para não abalar o relacionamento com o cônjuge. É do tipo que se faz de vítima, denota insegurança e complexo de inferioridade.

A pessoa que tem reumatismo infeccioso acha que não têm o direito de pedir o que deseja, porque crê que não o merece ou simplesmente acha que as outras pessoas têm a obrigação de perceber suas próprias necessidades afetivas.

Fale o que quer ou o que está sentindo em relação a tudo. Você tem o direito e o dever de anunciar o que é necessário para preservar ou construir um bom relacionamento, tanto amoroso, quanto profissional.

Busque compreender porque certos acontecimentos ocorrem com você e veja se não foram causados pelo seu silêncio ou pelas más interpretações. Se não foram, procure na ”caixinha” do passado e encontre guardada lá dentro uma parcela dos medos provocados pela repressão de um dos seus pais.

Assuma neste mundo o papel de uma pessoa que tem clareza e determinação de expressão. Habitue-se a dialogar e a colocar em sua mente a frase: eu existo. Impeça que as acusações contra você transformem seu coração em um poço de culpas.

Deseje ser feliz e alegre em todos os lugares onde for e com certeza a vida lhe responderá com saúde e muitas pessoas sinceras solicitarão a sua presença, porque amam você de verdade.

Leucemia e hemofilia

Leucócitos e hemácias

Mostrarei agora os significados energéticos dessas células e de onde derivam certas doenças.

O ser humano possui glóbulos vermelhos e glóbulos brancos, hemácias e leucócitos, respectivamente. Segundo a medicina

169

oriental, os glóbulos vermelhos são yang (princípio positivo) e yang representa o lado masculino da natureza. Os glóbulos brancos são yin (princípio negativo) e yin representa o lado feminino da natureza.

Se algum membro da família adquire leucemia — doença que aumenta excessivamente a quantidade de glóbulos brancos no organismo, causando o desequilíbrio na quantidade de glóbulos vermelhos e, em alguns casos, causando ainda um sangramento cutâneo em várias partes do corpo — significa uma manifestação da desarmonia conjugai que tem como causa o fato da mulher (que é yin) ser dominante e subjugar o marido. Em muitos casos, o marido é autoritário e a mulher revolta-se com essa situação, às vezes secretamente, pois ela também é o tipo de mulher autoritária, que não admite ser comandada.

Se a mulher, para não prejudicar o lar, guardar para si mesma essa revolta ou ainda se ela demonstrar, abertamente, a tendência de "passar por cima do marido", alguém da família, que possua maior sensibilidade, irá absorver inconscientemente o problema e suas células adoecerão, como uma representação das dificuldades do casal. Os filhos são o reflexo dos pais. E quando esse problema acontece com os filhos já adultos, ele é devido à revolta inconsciente au insegurança associadas a seus próprios relacionamentos amorosos. Pela lei do inconsciente, os filhos procurarão parceiros muito parecidos com os seus pais, para que haja uma "continuação" coerente. Mas, havendo consciência desse fenômeno, a pessoa pode mudar seu destino mudando a sua conduta, seus hábitos familiares, suas crenças e desenvolvendo uma nova linha de pensamento, independente daquela de sua família.

Casos de hemofilia também são causados pelos mesmos motivos de desarmonia e de conflitos internos.

O melhor nestes casos é tentar reconhecer a natureza humana e admitir que, independentemente de ser homem ou mulher, todos devem cultivar o respeito mútuo, respeitar e reconhecer os direitos de liberdade de cada um. Quando não existe esse reconhecimento, torna-se necessária uma intervenção espiritual ou profissional, já que nenhum dos dois admitirá facilmente possuir uma personalidade

170

extremamente autoritária. Normalmente o dominador acredita que a única verdade é a sua e briga por ela a qualquer custo.

As crianças que crescem revoltadas com seus pais, devido às brigas e discórdias, tendem a se limitar e perder a inspiração pela vida. E crianças que nascem com problemas no sangue, além de terem

buscado inconscientemente esta via para a eliminação do seu carma, são vítimas da autoridade excessiva de um dos pais.

Somente através da reconciliação com todas as coisas do Universo e de uma convivência harmoniosa com suas emoções é que as respostas para essas perturbações serão encontradas. Tanto os pais quanto os filhos precisam compreender que a resistência gera conflitos e que os conflitos geram desorganização no dia-adia da profissão, da saúde, destróem a felicidade verdadeira e, a partir deles, todos os envolvidos passam a viver artificialmente, buscando sempre uma maneira de fugir. Você leitor reflita, veja e sinta onde pode mudar para melhorar sua flexibilidade de opiniões e de conduta. A solução está em suas mãos: impeça que o orgulho e a descrença falem mais alto do que a verdade. Comece neste minuto a admitir, reconhecer, soltar, agradecer e a desejar, do fundo do coração, que todas as pessoas sejam felizes, principalmente aquela que mais o magoou. Quem mais nos magoa é exatamente quem queremos mudar e dominar, pois, caso contrário, as suas atitudes não nos incomodariam. Afaste os medos do seu caminho e saiba que tudo na vida tem sua compensação. Acredite!

Anemia

Para tudo na vida há um porém: há pessoas que não conseguem aproveitar os bons momentos de sua existência porque vivem temerosas; há as que acabam ficando sem alegria no coração porque não sentem prazer em mais nada; há ainda aquelas que se sentem subestimadas pelos outros, e outras, ainda, que acreditam que há certos limites na vida e perdem a vontade de se amar.

Ora! De onde vocês tiraram essas idéias?

Se, em sua educação, nunca o valorizaram nem incentivaram ou elogiaram, então dê chances às outras pessoas para que notem

171

suas qualidades, já que você mesmo acha que não as nota e precisa do reconhecimento alheio. Intimamente, você sabe que tem, mas precisa ouvir isso de alguém.

A energia vital flui livremente em nosso corpo, quando nossos sentimentos e emoções estão desbloqueados. Deixe a vida fluir dentro de você e busque pessoas e acontecimentos agradáveis que possam aumentar seu ânimo porque sua saúde depende, ú iica e exclusivamente, de sua maneira de pensar. Os agentes químicos comandados pelo cérebro farão exatamente aquilo que mais pensamos.

Se formos pessoas cheias de sentimentalismo e, conservarmos sempre a postura de vítima, o cérebro ordenará que nossa corrente sangüínea dependa de agentes externos para que possa continuar o trajeto pelo corpo. Perceba que essa situação pode ser exatamente semelhante ao comportamento que você está tendo em relação a certas pessoas e à vida. Você não quer admitir, mas está sempre precisando

ser reconhecido, admirado, incentivado e pretende até ser o centro das atenções (mesmo dentro dessa sua modéstia). Reconhecer e assumir os próprios valores é realmente muito difícil porque nosso ego se "alimenta" de influências externas. Todavia saiba que não precisamos de nada que venha de fora. Isso é uma ilusão! No momento em que você sentir segurança pelo que você é, tudo começará a se transformar em seu caminho.

Em primeiro lugar cuide dessa aparência, pois é impossível ser otimista com essa cara de velório!

Ame-se e desvincule-se da dependência do amor dos outros. Siga seu caminho com coragem e bom humor. Assim as pessoas passarão a amá-lo e você, certamente, terá muito a oferecer. Ninguém gosta de gente que vive reclamando da vida e cheio de doenças. Na verdade, todos procuram estar ao lado de quem acredita no melhor e tem vontade e energia para gostar de si mesmo... e dos outros. Essa sua atitude de pessoa "fraca por natureza" só fará com que os outros tenham dó de você e dó não é amor, é raiva disfarçada!

Quer tomar vitaminas? Tome-as! Mas creia, isso de nada lhe adiantará se você for incapaz de mudar seu senso de humor e essa dó de si mesmo que, na verdade, não passa de autopunição

172

pela dificuldade de assumir a força que existe em sua mente. Sinta-se alegre com as travessuras ingênuas de uma criança e até de singelos fatos que lhe ocorrem diariamente, porque daí brotará a verdadeira felicidade de que você precisa. Saiba que o sorriso alegre tem um poder de cura impressionante. A terapia do riso vem sendo aplicada em muitos hospitais nos EUA, em vários tipos de pacientes e curando doenças de toda espécie, principalmente o câncer, que é um problema psicossomático da falta de alegria. No Brasil, recentemente, surgiu um grupo de palhaços que visita hospitais infantis a fim de fazer rir crianças com doenças terminais. Os resultados têm sido os mais animadores.

Vamos, saia dessa! Deixe de esperar que as coisas aconteçam. Quem manda em sua vida é você mesmo e ninguém poderá resolver indefinidamente os seus problemas. Acorde! Condicione-se ao fato de que com força e coragem nada poderá prejudicá-lo, nem fazê-lo sofrer, a menos que você permita. Entendeu? Você sabe como sair dessa, pois, melhor do que ninguém, conhece sua vida pessoal e profissional. Portanto, apenas pense forte e saia para a vida à procura de amigos e de bons relacionamentos. Deixe definitivamente de se achar responsável por tudo e passe a fazer o que gosta, sem medo de críticas. Aliás, encare as críticas como uma fórmula mágica para você melhorar cada dia mais, sem se anular por qualquer coisa ou por qualquer um, pois se alguém tenta nos comandar é porque percebe que a "presa" é fácil.

Entenda: estou apenas dizendo a você que, quando mostramos insegurança, as pessoas que possuem autoridade sobre nós tentam nos

conduzir à maneira delas, por entenderem que somos incapazes de resolver saudavelmente nossos problemas. Responda sinceramente: é isto o que você deseja para a sua vida?

173

Vírus — Bactérias — Vermes

Quando estamos em perfeita harmonia com a energia do ki (energia da vida), a vitalidade flui inesgotavelmente por todo o nosso organismo e por todo o nosso ambiente. Ao rompermos o equilíbrio das energias cósmicas de nosso ser, tudo que vivia em seu respectivo lugar passa a invadir espaços alheios como forma de desarmonia.

Tudo é harmonioso no ecossistema de nossas florestas. Todo ser vivo, de alguma forma, interage por dependência. A razão disso é que nenhum deles consegue produzir todas as substâncias de que necessita para o funcionamento de seu organismo. Os animais comem plantas porque estas produzem açúcares e certos aminoácidos que seus organismos ”não sabem” sintetizar. Outras espécies comem animais que comem plantas, pela mesma razão. E as plantas, por sua vez, precisam do nitrogênio que é fixado no solo pela ação das bactérias que vivem na terra e nas raízes, pois sem esses elementos não poderiam fabricar aminoácidos. É o ciclo vital!

Na biosfera habitam seres vivos que constituem uma rede de organismos que aumentam em número e que, nessa tendência, produzem variadas formas de substâncias de que todos os organismos necessitam. Visto pelos olhos dos pesquisadores, eles se encontram ntima luta sem fim pela sobrevivência, que é expressa através de combates e competições biológicas. Mas, na verdade, estes seres vivem em coerência e harmonia, cada qual em seu nível de evolução.

O homem considera esses microorganismos como seus inimigos mortais. Durante milênios esses seres invisíveis devastaram lavouras, dizimaram rebanhos, exterminaram grupos humanos, sem que sua ação pudesse ser detectada. Somente após a invenção dos microscópios óticos e eletrônicos é que eles foram sendo descobertos e analisados. Pôde-se então conhecer seus hábitos e, conseqüentemente, desenvolver armas e táticas para tentar erradicá-los.

Até hoje, entretanto, nem mesmo com todo o desenvolvimento altamente tecnológico, o homem conseguiu derrotá-los, simplesmente porque acredita que são seus ”inimigos” mortais.

174

Como prova disso, o pesquisador dr. Alexander Gurvich, afirmou que ”todas as células vivas produzem uma radiação invisível” e descobriu a existência de raios a que chamou de radiações mitogenéticas, os quais são produzidos durante a divisão celular.

Esse mesmo pesquisador fez um experimento o qual denominou ”o canhão de cebola”: colocou a ponta de uma raiz de cebola ao lado de

outra para que, supostamente, a radiação da primeira influísse sobre a da segunda. O que aconteceu? A segunda cebola aumentou o seu crescimento em 25%! Mas o pesquisador observou também que essa radiação acelerava o desenvolvimento de fungos e bactérias. Gurvich estendeu suas observações ao ser humano e concluiu que eles, igualmente, emitem radiações mitogenéticas e que as enfermidades alteram sua produção. Se uma pessoa doente segura em suas mãos um cultivo de leveduras por cinco ou dez minutos, as células do cultivo começam a morrer. Os mesmos experimentos também foram realizados pelo dr. Otto Rahn, da Universidade de Cornell.

Enquanto as pessoas estiverem sugestionadas pela idéia do "inimigo presente", sua mente interferirá constantemente no ciclo natural desses seres.

Foram feitas outras comprovações a respeito da influência mental do ser humano sobre organismos vivos: descobriu-se que podemos neutralizar ou acelerar seu desenvolvimento conforme a nossa convicção.

O psicólogo soviético V. M. Pushkin e sua equipe de cientistas trabalharam com um eletroencefalógrafo (EEG) conectado a um indivíduo e a uma planta. Eles observaram que quando a pessoa, sob efeito hipnótico, sentia tristeza, o aparelho indicava que a planta sentia a mesma coisa, que ela apresentava uma mudança no seu equilíbrio elétrico que foi interpretada como "emoção" semelhante à do indivíduo.

No manual de experimentos parapsíquicos, de Sheila Ostrander Y Lynn Scheder, cap. 3, páginas 42 a 46, são descritos vários desses experimentos.

Sabemos então que os supostos "inimigos invisíveis" não são, verdadeiramente, nossos inimigos e sim seres que

175

permanecerão em seu ambiente se mantivermos a necessária harmonia e tranqüilidade em nossos corações.

Somos parte do ecossistema e nos comunicamos com todos os seres pelo inconsciente coletivo, por isso, podemos alterar nossa saúde e nosso ambiente.

Seja pela radiação mitogenética, seja pela corrente elétrica da energia vital ou simplesmente porque sabemos, internamente, o caminho para essa comunicação.

Se somos atacados por esses "inimigos" é devido à nossa ignorância das leis que regem o convívio harmônico do conjunto de vidas do planeta e do Univeráo.

Existem muitos fenômenos naturais que permanecem ignorados porque o homem os rejeita como realidade.

Em última análise a nossa mente, ou a energia do nosso pensamento, age de forma semelhante ao ímã: ao pensarmos em determinada coisa, os átomos, emitidos pelo pensamento em uma freqüência sutil, transformam-se em vibrações contínuas, onduladas ou

fragmentadas, que alcançarão, mais cedo ou mais tarde, o ”alvo” pensado. Lembre-se que as vibrações semelhantes se atraem, portanto, desfaça-se, rapidamente, de todos os pensamentos negativos que criou, devido a crenças errôneas, influências externas e todo tipo de sentimento autodestrutivo. Assim, a Natureza agirá a seu favor e seu corpo estará protegido de ”ataques” de seres ue, apenas, estavam sendo atraídos pelo tipo de vibrações emitidas por você mesmo.

O tempo se encarregará de despertar no cérebro do homem a verdade, conforme a necessidade.

176

Capítulo 11

Mal-estares em geral

Mal-estar

Todo tipo de sofrimento mental traz uma conseqüência para o corpo. Não há nada que ocorra em nosso corpo que não seja explicado pela psicologia oriental, pois o que sentimos é somatizado de alguma forma, para que haja a comunicação entre o consciente e o inconsciente.

Dores, gripes, resfriados, etc., têm seu significado e eles são, apenas, manifestações de uma certa resistência e rebeldia da pessoa contra alguma situação. Darei alguns exemplos para que você possa se orientar e aprender a evitar qualquer mal-estar e até certos constrangimentos.

Dor

Simboliza falta de amparo. A pessoa se sente só, não consegue resolver problemas emocionais e culpa-se, inconscientemente.

Qualquer pessoa pode ter sentimento de culpa e ele pode ser causado até pelas coisas mais simples. Normalmente esse sentimento está oculto em nosso interior sob formas muito disfarçadas. A culpa só poderá ser eliminada do coração se for compreendida, se aceitarmos o fato de que ela existe erroneamente e se conhecermos a verdade de que ninguém precisa arcar com as responsabilidades que são dos outros. Devemos saber delegar responsabilidades no lar, no trabalho, nos estudos de grupo e não assumir tudo, para não nos sobrecarregar.

179

A dor vem mostrar que algo está errado em sua vida e que você está se sentindo limitado para agir em seu próprio benefício.

Quando uma pessoa está sobrecarregada de serviços e responsabilidades, contrariando seu bem estar e prejudicando seu amor próprio, seu inconsciente atuará, "avisando-a" que está na hora de refletir e fazer mudanças.

Enfim, várias são as razões para sentirmos dores de cabeça, dores nos ossos, nos dentes, etc. Pare de justificar tudo. É desnecessário que você explique aos outros os porquês das suas atitudes ou que justifique a demora em tomar decisões. Respeitese e todos também o respeitarão. Aceite-se da maneira que você é hoje e saiba que, a cada dia, poderá melhorar em todos os sentidos. Não tente colher frutos que ainda não amadureceram. Tenha mais paciência e respeite o tempo.

Gripes e resfriados

As pessoas que ficam resfriadas ou gripadas com facilidade mostram sua revolta contra pensamentos contrários aos delas. Também mostram que muita coisa está acontecendo ao mesmo tempo em seu ambiente, fazendo com que "não tenham tempo" para si mesmas. Quando você se atola de compromissos que inibem Seu jeito real de viver e deixa de lado o seu lazer para "trabalhar por necessidade", você

acaba desorganizando inconscientemente seu metabolismo e a gripe vem como forma de ”congestionamento” na sua cabeça (simbolicamente, significando congestionamento de ocupações) que vai fazer você ficar doente para obrigá-lo a parar um pouco e voltar a se ocupar consigo mesmo. Esse, na verdade, é um desejo consciente, mas que, devido à situação, não pode ser revelado. Então, sua mente ”providencia” um mal-estar para que você tenha uma desculpa e possa fugir daquele ”inferno”, ”sem carregar culpa”.

Gripe é, basicamente, uma congestão de influências externas que você rejeita na mente.

Aproveite a gripe para refletir e fazer mudanças em seu comportamento. Ninguém é obrigado a fazer o que não quer, nem

180

a assumir sozinho uma situação. Reaja, com amor, sobre momentos desencadeadores desse caos interno... e a doença desaparecerá! Duvide dos costumes antigos cuja crença, generaliza, é que a gripe e o resfriado são provocados pelo clima, pelo ”chão frio”, pelo ”golpe de ar gelado”, pelo excesso de sorvete, etc., etc. Os próprios psicanalistas já admitem que tudo são somatizações. Portanto, quem ainda não acredita nisso é porque mantém, enraizado em seu subconsciente, as instruções negativistas da própria educação.

O inconsciente se encarrega de criar o tipo de doença que coincida com o tipo de trabalho da pessoa, ou aproveita uma situação apropriada para que a crença do indivíduo faça sentido.

Estamos nos familiarizando, cada vez mais, com a mente interior e logo nosso cérebro se adaptará com o’ modo correto de pensar. Realmente é difícil transmitir esse tipo de informação para as mentes que preferem se acomodar no passado. Ainda existem poucos livros que afirmam, com absoluta convicção, que a doença não existe, mas, com certeza, ainda serão divulgadas novas descobertas acerca da cura das doenças pela terapia psicossomática. Está muito próximo o momento em que este conhecimento será aceito completamente.

Por enquanto, vamos tentando transmitir essas informações aos amigos e aos leitores que, cie um modo geral, se interessam em saber ”sobre o futuro no presente”.

A saúde está em suas mãos.

Fadiga

Mostra a falta de carinho e amor pelo que estamos fazendo. Quando trabalhamos com amor e satisfação, não nos sentimos cansados. A energia de nosso corpo não deriva somente de fontes alimentares, mas deriva também da vontade do coração. Se você está fatigado é porque não quer mais fazer o que está fazendo ou do jeito que está sendo obrigado a fazer e preferiria estar cuidando de outra coisa. Pense no que você mais gosta de fazer. com certeza

181

faria o dobro e não se cansaria a ponto de se fatigar. Não é? Enquanto você estiver resistindo, as suas forças serão propositadamente limitadas até que você tenha que parar, preferivelmente por ordem médica, pois assim você mesmo não precisará sentir culpa por abandonar o que estava fazendo. Não é? Assuma o que sente em relação ao trabalho que está executando e tente sentir por ele gratidão e respeito porque, de alguma forma, esse trabalho ajuda você ou alguém. Se você desempenhá-lo com amor, sem pensar na recompensa financeira ou afetiva, tudo se tornará mais fácil e você passará a sentir mais prazer em trabalhar. Mas, se sua insatisfação é motivada pela falta de valorização do seu trabalho, tente mostrar o melhor de si ou confie em Deus e comece a procurar outro lugar mais adequado para o seu desenvolvimento profissional. Anime-se e trabalhe alegremente. A humildade conduz as pessoas à realização pessoal.

Na Bíblia está escrito: "Se te fizerem caminhar mil milhas, caminha com eles duas mil".

Estafa

Significa que a pessoa não se liberta dos seus problemas porque acredita que é responsável pela vida de todos e, principalmente, pela de seus familiares. Significa ainda que ela está sobrecarregada a ponto de não haver mais renovação de energia dos meridianos de seu corpo.

Se você está neste estado, provavelmente alimenta sentimentos de culpa cuja origem você nem lembra mais. Entretanto, é esse sentimento de culpa que está fazendo você trabalhar como louco para resgatar alguma dívida inconsciente.

Liberte-se desse hábito de "carregar" tudo nas costas. Seu mundo verdadeiro o aguarda para você ser feliz. Abra o canal da compreensão, abra sua mente e amplie seus pensamentos em busca de seus desejos particulares. Relaxe, mude de ambiente, respire outros ares e passe a fazer algo que lhe dê prazer. Nada nem ninguém obrigam você a seguir um caminho desgastante e se você o faz é porque as suas emoções estão em desequilíbrio.

182

Organize-se e divida seu tempo em várias partes. Reserve um espaço só para você e cuide para que nada interfira em sua individualidade. Você tem o direito de se reabastecer dos desgastes da vida da maneira que achar melhor. Seja coerente e assuma a sua verdadeira personalidade. Mas vá com calma! Busque em seu íntimo aquela alegria esquecida e saiba que, quando você sorri, é liberado em seu cérebro o hormônio beta-endorfina que elimina o hormônio do estresse (catecolaminas). Portanto... sorria! E descanse!

Insônia

É sintoma de uma preocupação exagerada com o amanhã, é o medo de estar errado em algo e a incerteza de que, de uma forma ou de outra, tudo se resolverá.

Cuidado com o congestionamento de novas idéias, que ativa demais sua ansiedade, aumentando o fluxo sangüíneo no cérebro e provocando a insônia.

Num dos livros de Mardem, consta que o professor W. C. Anderson, da Universidade de Yale, conseguiu ”pesar” o pensamento do ser humano. Para isso utilizou-se de uma balança de alta sensibilidade em forma de gangorra e pediu a uma pessoa que se deitasse sobre essa balança, mantendo-a absolutamente equilibrada, de modo que não houvesse inclinação para nenhum dos lados. A seguir ele pediu para a pessoa deitada na balança que resolvesse uma questão muito difícil de matemática: verificou que a balança pendeu para o lado onde estava a cabeça, indicando que, devido ao esforço mental, ocorrera maior afluxo de sangue no cérebro. A seguir o professor Anderson pediu ao seu colaborador que parasse de tentar resolver as questões e concentrasse o pensamento nas pernas, imaginando estar praticando ginástica com elas. Desta vez a balança pendeu para o lado onde estavam as pernas.

Com esta verdade, saiba que é muito importante relaxar à noite, antes de dormir.

No Japão, desde os tempos mais remotos, existia um tipo de treinamento que consistia em concentrar as forças no abdome para aliviar o cérebro. O grande mestre budista Hakuin fazia antes de dormir o treinamento de respiração ”através dos calcanhares”. Ele

183

imaginava que, em seus pés, havia orifícios de entrada e saída de ar e, com isso, o sangue fluía abundantemente para as pernas, deixando a cabeça leve e a mente serena. Assim ele conseguia dormir profundamente.

Deixe para trás o dia que passou, sinta que o amanhã será tranqüilo e que tudo acontecerá da melhor maneira, em todos os sentidos. Se você insistir em tentar resolver seus problemas durante a noite, além de conseguir uma insônia angustiante, vai bloquear também a sua intuição — que só funciona através da tranqüilidade. Se for preciso, tome um banho quente, que fará seus vasos sangüíneos entrarem em um processo de vasodilatação que, conseqüentemente, o levará a uma agradável sensação de relaxamento.

Pratique o relaxamento mental que citei acima, porque será de grande eficiência para você conseguir dormir e também receber boas inspirações, resolvendo assim os problemas que o afligem.

O banho frio servirá apenas para você acordar de uma vez, caso não queira dormir. O importante é seguir o que o coração manda e não o que ”decretaram” como certo. Pare de sofrer: caso você não consiga se concentrar no relaxamento, aceite a insônia com bom humor. Às vezes

dormimos pouco, mas dormimos bem. Esqueça as horas que passam, pois se você conseguir relaxar realmente por "apenas" trinta minutos, ou até menos, isto eqüivalerá a/nuitas horas de sono. Mas, lembre-se de começar a estudar um pouco mais sobre você mesmo e aprender que tudo na vida acontece conforme pensamos. Trabalhe sua cabeça em direção à tranqüilidade. Bom sono!

Hipertensão (ver Eczema na cabeça)

Pressão alta

É sinal de problemas emocionais guardados e não resolvidos. Indica uma pessoa extremamente preocupada em não perder, que remoe detalhes e sofre por não aceitar determinadas situações.

Liberte-se de lembranças desagradáveis e relaxe deixando o tempo resolver essa situação para você. Deixe de limitar seus pensamentos a um fato determinado e de canalizar as suas forças

184

negativas porque elas podem destruí-lo muito antes de você perceber. Alivie seu coração desapegando-se daquilo que o incomoda. Liberte-se do medo do futuro, pois muitas vezes tememos e sofremos antecipadamente por fatos que nunca acontecerão.

Use técnicas de respiração e "solte" os problemas. com certeza eles irão se resolver, com ou sem você. Dirija sua mente para outros assuntos e viva plenamente.

Leia o tópico Insônia e pare de supervalorizar os seus problemas e sofrimentos. Saia dessa posição de vítima e forme uma nova personalidade, cheia de tranqüilidade e segurança.

Pressão baixa

É sentir-se carente e com incertezas. Repare em quantas vezes você foi pessimista no dia de hoje. O sentimento de frustração destrói o seu ânimo e, assim, parece que lhe falta o essencial na vida. Procure ver todos os lados da questão e perceba que você está cobrando um amor que pensa não ter. A sua expectativa em relação às pessoas faz com que você seja fraco no momento de tomar decisões. Devemos aprender que é inútil esperar algo de alguém; precisamos reconhecer e agradecer as pequenas coisas que nos são oferecidas. Enquanto você se sentir desamado, nenhuma pessoa será perfeita para você pois a expectativa é sua e não de quem vive ao seu lado. Fortaleça sua personalidade com conhecimentos de psicologia e você verá quanto tempo está perdendo com essa postura de vítima. Saiba conquistar aquilo que você deseja sem medo de não consegui-lo. Sinta-se forte e acredite em seu potencial, pois todos nós temos capacidade para realizar os nossos sonhos. Mas lembre-se, não fique esperando cair do céu, porque você

pode se machucar e começar a achar que tudo é difícil de se conseguir. Vá à luta e não tenha pena de você mesmo.

Felicidade se conquista! Portanto é inútil tentar atrair amor fazendo-se dependente dele, pois, o máximo que você conseguirá com isto será ”transtornar a vida da pessoa a quem você ama de uma tal forma, que ela ficará sem saber se o seu sentimento por você é amor ou dó.

185

Preencha seu tempo com atividades importantes e reaja positivamente contra esse sentimento de ”vítima do desamor”. Saiba que amor se conquista através de uma imagem segura, ativa, alegre e disposta e se desgasta com a imagem de doença, cansaço e através das críticas indiretas e diretas sobre o comportamento do outro: isto apenas aborrece e distancia a pessoa que amamos.

Ponha-se no lugar do outro e imagine a cena de uma pessoa emocionalmente fraca que vive agarrada ”ao seu pé”, implorando seu amor. O que você faria? Ou melhor, o que você sentiria em relação a ela? Você, talvez, até tentasse provar-lhe que a ama, mas ela, por insegurança, voltaria sempre a cobrar mais amor.

O sentimento de posse traz infelicidade, intrigas e, conseqüentemente, pressão baixa para ”atrair” amor de outra forma que não seja através da cobrança explícita. Compreendeu? Estou apenas mostrando que a pressão baixa desaparece quando a pessoa normaliza os seus sentimentos e passa a gostar de estar em paz consigo mesma. Goste mais de você e pense em fazer agrados a si mesmo, passeando, conhecendo pessoas, presenteando-se, praticando esportes ou ginástica e cuidando mais de sua aparência. Desta forma você só poderá ser feliz, pois descobrirá que estamos na vida das pessoas para trocarmos alegrias e informações e que, quando não percebermos isso, estagnamos a alegria e a liberdade para viver e amar a tudo e a todos com intensidade.

Febre

Simboliza, nitidamente, o ”atrito” com pessoas próximas. Experimente esfregar as mãos com força e persistência: você sentirá que o atrito entre elas provocará calor intenso.

O termo: ”ferver de raiva” traduz, perfeitamente, o significado da febre. Quando a raiva é intensa, não é desabafada ou solucionada, surge a febre, ou até acidentes com fogo, uma vez que o inconsciente traduz, ao pé da letra, nossos sentimentos. Se analisarmos, por exemplo, uma queimadura na pele, será fácil identificar o alvo da raiva, pois cada parte do corpo simboliza uma emoção ou uma situação específica.

186

A febre na criança revela a existência de atrito entre os pais, ainda que eles não demonstrem o que estão sentindo. Este reflexo é

possível porque os inconscientes se comunicam: se um dos cônjuges guarda raiva e ressentimento contra o outro, um dos filhos sofrerá as conseqüências.

Serene sua mente e sinta descer sobre sua cabeça um orvalho fresco e calmante. Deixe-se levar pela imaginação e flutue leve e calmamente por sobre as nuvens. Respire fundo e solte o ar, lentamente, fechando os olhos e... relaxando.

Você é um ser protegido pela Natureza e tudo aquilo que parece prejudicá-lo está apenas mostrando que seu rumo deve ser mudado. Pense tranqüilamente sobre todos os assuntos com os quais você está envolvido e você passará a ver coisas que antes não conseguia ver. Sinta-se seguro e amado pelas energias do Universo. Aprenda a sair das vibrações negativas dos ambientes e aceite como ensinamento o que o mundo lhe traz.

Decida não mais querer que seja tudo à sua maneira. Aceite as opiniões alheias sem entretanto mudar sua personalidade ou o seu modo de ser. O verdadeiro líder é aquele que não se deixa abalar pela oposição, mas consegue, através dela, enxergar detalhes que outras pessoas não conseguem perceber.

A calma e a autoconfiança serão necessárias para você conhecer o caminho da solução. É só querer. Deixe de lado o seu orgulho, saiba admitir quando está errado e, se estiver certo, mantenha a calma e deixe o "mundo cair", pois você é responsável apenas pelos seus atos e não pelos atos das outras pessoas.

Acredite que, até certo ponto, você pode influenciar as opiniões alheias, mas se insistir nisso estará desrespeitando o direito e a liberdade de suas crenças.

Medo

Se você é uma pessoa cheia de dúvidas, indecisões ou demora para tomar uma atitude, sob o pretexto de que é apenas cauteloso, saiba que seu coração está cheio de "medos".

187

Já imaginou quantos medos podemos ter durante o dia?

Você pode dizer que não se trata de medo, mas de receio, para parecer mais leve, mas que não deixa de ser uma forma de medo.

Determinadas pessoas querem sempre mostrar que não têm medo de nada e, mesmo que alguma coisa as aflija, "engolem" aquele mal com um "pouquinho" de tempero: dizem que podem resolver tudo. Seu orgulho é tão grande que têm medo de dizer que estão com "medo" de resolver sozinhas tal situação.

Admitir o medo não significa incapacidade para solucionar determinados problemas. ,

O ser humano, por ter perdido a chave do conhecimento, ficou sem o apoio necessário à vida, uma vez que desconhece o poder criador

do pensamento. Assim, o medo toma conta da situação, às vezes de uma forma camuflada.

Exemplos: medo de decidir e errar; medo de falar e magoar, ou de ser mal interpretado; medo de se "machucar" descobrindo aquilo que tanto se temia; medo do tempo que não espera para você pagar suas contas; medo de altura; medo de ladrão, medo de ser seqüestrado; medo de doenças que, dizem, não tem cura; medo de ficar só; medo de perder o que tem; medo de não conseguir emprego; medo da velhice e, até, medo... de ter medo!

Será que você tem qualquer desses medos? « Saiba que o medo existe como forma de defesa e instinto de sobrevivência no mundo racional. A razão fecha todas as portas e janelas e se tranca em pensamentos curtos para não ter que dar "de cara" com o medo pelo corredor.

Equilibre-se! Peça à sua razão que abra as janelas e cumprimente as suas emoções. Elas podem ser amigas, pois as emoções carinhosas conhecem os caminhos que a razão jamais ousou pisar.

Emoções leves têm contato direto com o inconsciente positivo, que é o mensageiro da natureza perfeita. Ela conhece a melhor solução pois tem "olhos" do tamanho do Universo.

Confie na vida. Relaxe e entregue-se um pouco à certeza das coisas boas. Tire o peso dos ombros. Você não é obrigado a assumir as responsabilidades dos outros. Deixe que eles carreguem o que

188

é deles, para que possam aprender a viver e dar valor ao seu próprio suor.

Deixe de ser "egoísta" e querer todos os problemas só para você. Isso é muito feio! Olhe-se no espelho. Você não parece o próprio latão de lixo? Pare de guardar tantos problemas "sem solução", porque eles podem "apodrecer" dentro de você e se transformar em doenças que cheiram mal!

Seja despretensioso e saiba que o mundo não vai desabar sobre sua cabeça se você soltar os problemas. Pense bem: será que você teme soltá-los porque tem medo de perder alguém? Ou você teme perder o seu prestígio, os negócios, os amigos, os amores?

Quem gosta de você realmente, gosta pelo que você é, pelo que você faz, ou pelo que você tem? Descubra o verdadeiro sentimento que as pessoas têm por você. Na verdade, nem elas saberiam como agiriam caso você parasse de garantir o que é delas, sejam serviços, favores, promessas, dívidas ou até chantagens.

Olhe para si mesmo e veja se essa é a vida que você gosta de levar. Se não for, não espere vir uma doença para se livrar de tudo... sem remorsos. Tenha coragem de resolver todas as questões de maneira intuitiva, com calma e confiança. Quando uma pessoa reage com fé e determinação, automaticamente as portas se abrem e a saída aparece. Mexa-se!

O ser humano é valorizado pela sua coragem e não pelas pequenas tarefas que desempenha no dia-a-dia, as quais não exigem esforços para o autodesenvolvimento espiritual. Os pequenos desafios sim, é que acrescentam força ao nosso espírito. Portanto, não fuja das barreiras. Saiba transpô-las com sabedoria — que é sinônimo de coragem.

Medo e ira - Inimigos do nosso organismo

(Texto compreendido em A Verdade da Vida, vol. 29, de Masaharu Taniguchi)

"Ao sentirmos medo, ou ficarmos irados, a secreção de adrenalina em nosso organismo torna-se muito elevada no sangue, provocando arrepios, lacrimejamento, suor frio, tremores, etc.

189

"Ao ocorrer o aumento dessa secreção aparece, no sangue e na urina, maior quantidade de glicose. Quando o excesso de adrenalina chega à musculatura do estômago, este diminui a capacidade de contração porque perde o tono muscular, resultando em atonia gástrica, gastroptose, etc.

"Portanto saiba que ansiedade, preocupações, medos e todo tipo de ressentimentos provocam excesso de secreção de adrenalina que implica o afrouxamento dos músculos do estômago reduzindolhe a capacidade de contração.

"Dessa forma, com o estômago inativo, o excesso de sangue precisará ser enviado às outras partes do corpo, que causará certas alterações. Exemplo: na cabeça, deixará a pessoa bastante agressiva; no coração aumentará os batimentos cardíacos e no fígado fará com que este devolva o excesso de glicose para o sangue, aumentando o nível de açúcar na corrente sangüínea. Isto fará aumentar o 'combustível' que ativará os músculos, deixando-os tensos e prontos para reagir. Assim, nos momentos de nervosismo, o excesso de adrenalina fará o organismo concentrar todas as energias para reagir contra o agressor.

"Quando uma pessoa que acumula essa adrenalina, que deveria ter sido queimada de alguma forma, se depara com certas situações, ela reage violentamente contra. Desta forma, cria-se um círculo vicioso e será quase impossível eliminar o acúmulo dessa secreção.

"Portanto, quanto mais tensa a pessoa ficar, mais adrenalina no sangue ela acumulará e o seu organismo sentirá a necessidade de expelir, de alguma forma, esse excesso que, acumulado, provocará o diabetes."

Mude sua atitude mental e solucione os conflitos íntimos que causam tantos transtornos.

Para que temer a vida e as pessoas, se elas são apenas reflexo daquilo que você acredita?

190

Capítulo 12

Glândulas

Mamas ou seios

Em japonês, a palavra titi significa: seios, pai, marido, leite materno. Quando uma mulher nutre em seu coração sentimentos de revolta contra o pai ou marido, seus seios passam a ter problemas. Nódulos, mastite ou tumores nos seios significam descontentamento ou ressentimento profundo em relação às pessoas que desempenha o papel simbólico de pai, tais como marido, sogros, cunhados, etc.

Se uma mulher está com insuficiência de leite materno, isso simboliza a falta de consideração para com o pai ou para com o marido. A insuficiência de leite materno indica também que a mãe tem medo de que o bebê esteja roubando as proteínas de seu corpo.

Quando a mulher se reconcilia com todas as pessoas que a palavra pai evoca, ela se cura completamente, pela associação de idéias.

Quando a mulher sente dores ou pontadas nos seios isto significa que ela está muito irritada com alguém próximo ou ainda que está tentando controlar a vida de alguém. Normalmente as mulheres possessivas passam a ter problemas nos seios — que simbolizam doação e fluxo livre da vida. Estes problemas ocorrem também se a mulher tiver comportamento de domínio sobre a pessoa amada, tirando-lhe a liberdade ou impondo-lhe suas opiniões, e aparecem principalmente quando a pessoa dominada começa a reagir ao comportamento da mulher.

193

Se você está suportando todos os problemas da casa; está aflita com um filho doente; tem muitas responsabilidades e sente que está sem o mínimo apoio de seu marido (que nem reconhece seus esforços) com certeza esse seu sentimento de "fera ferida" causará danos nos seus seios e, mais provavelmente, no seio esquerdo, que significa revolta contra o sexo masculino. Se você pretende algum reconhecimento por parte de alguém do sexo feminino e não o tem, terá problemas com o seio direito. Se você se cobrar demais a respeito do seu fracasso em possuir a atenção alheia, também sofrerá com o seio direito.

Parece que você se preocupa demais com reconhecimento e isso não é bom para a sua saúde, pois sempre que esperamos e não temos o reconhecimento pelos nossos atos é gerada em nós uma grande decepção e frustração.

A mágoa, mais cedo ou mais tarde, se transformará em alguma somatização.

Quando nossas expectativas em relação às pessoas são muito altas, acabamos nos sentindo seres desprezados e desvalorizados, pois não é sempre que os outros entendem que necessitamos de alguns elogios para nos dar forças. Isso faz com que nossos sentimentos em relação a estas pessoas entrem em conflito e com que nós mesmos nos sintamos abandonados e revoltados.

Admita que as pessoas possuem seus próprios valores e que elas também estão se decepcionando constantemente com outras pessoas, que esperam delas aquilo que, talvez, nunca recebam. O que é muito importante para você não o é importante para os outros.

A verdade de cada um deve ser respeitada e você tem de parar de se sobrecarregar com problemas que podem ser deixados de lado, ou divididos com alguém. Lembre-se que, se sua verdade for desrespeitada, com certeza você se magoará muito. Seja uma mulher desprendida e coerente. Aprenda que a verdadeira mulher não é aquela que carrega o mundo nas costas, mas, sim, a que sabe ser independente, companheira, amiga e organizada. A verdadeira mulher é dócil, feminina, elegante, culta, alegre, mas, também, firme em suas decisões e forte e sábia para organizar seu

194

lar, distribuindo tarefas para o desenvolvimento comportamental de seus filhos, marido e criados. Na verdade, tirando as responsabilidades das pessoas, impedimos que elas se fortaleçam e saibam como agir quando não estamos presentes. As mulheres que fazem com que todos sejam dependentes dela, transformando-se no centro de tudo, causam transtornos para si mesmas e criam vários "monstrinhos" domésticos.

Livre-se o mais rápido possível de pensamentos antigos. Renove sua maneira de ser, aceite idéias novas ou saiba discordar, sem conflitos internos. A vida deve apenas fluir e receber constantemente a energia cósmica, assim como os fios de nossa casa recebem a eletricidade.

Relaxe e saiba que você não é dona de ninguém. Somos todos passageiros de um mesmo barco que navega por este Universo, buscando a felicidade sob formas diferentes. Reconheça seu próprio valor. Faça aquilo de que mais gosta e ame-se profundamente! Esqueça que deve esperar algo dos outros e se afaste desse sentimento de autocomiseração. É assim que você estará livre para ser você mesma, satisfeita com seu trabalho e até esquecerá de cobrar "aquele" reconhecimento. No final, o que vier de elogio ou apoio será um grande lucro. O reconhecimento dos outros será irrelevante e você verá que as pessoas vivem suas próprias vidas e que elas também precisam de reconhecimento e amor, mesmo que não façam aquilo que você esperava. Acredite que a pessoa que vive ao seu lado, faz o melhor que pode, dentro de seus limites. Incentive-a a reconhecer seu próprio talento ou qualidade e ela passará a enxergá-la com mais respeito.

Tireóide (ver Músculos: dor e estética, capítulo 9)

195

Capítulo 13

Análise psicológica dos órgãos internos

Coração

É o órgão que representa sentimentos de perdas.

Quando uma pessoa permite que os problemas a afetem emocionalmente, as suas preocupações com relação ao futuro aumentam e seu coração padece fisicamente. A insuficiência da válvula mitral, por exemplo, significa que a pessoa, que acha que está sendo lesada, nutre sentimentos de vingança contra alguém próximo.

O medo de ver seus bens materiais diminuírem ou serem roubados; arrastar por muito tempo problemas emocionais; a falta de alegria de viver e o sentimento de ter o coração "apertado" de tanto sofrimento também conduzem a vários problemas cardíacos.

Normalmente as pessoas cardíacas são autoritárias, não admitem erros e têm um comportamento inflexível, sofrem do miocárdio, que enrijece. Mesmo que, julgando as aparências, você afirme que não é inflexível, faça uma reflexão sincera e responda a si mesmo: quantas vezes você teima, incansavelmente, por uma causa? Quantas vezes você não dorme direito só em pensar que podem estar passando-o para trás em alguma questão?

Se estas são as suas atitudes mais comuns e você ainda não é cardíaco, pare imediatamente de temer "perdas"!

Deixe de ser "turrão" com os outros e consigo mesmo e exija menos da vida. Deixe que ela aconteça sem pressioná-la. Acalme-se! Equilibre suas emoções e descubra o prazer de viver sem tensões.

199

Envolva-se com a sensação de bem-estar que a calma oferece. Como? Arrependa-se humildemente de ter alimentado sentimentos de vingança contra alguém e perdoe do fundo do seu coração! Só, então, você estará livre de qualquer problema cardíaco. Enquanto você desconfiar das pessoas que o rodeiam, pensando que vai ser traído a qualquer momento, suas forças se esgotarão e poderão até levá-lo à morte. Economize as suas energias deixando de premeditar fatos. Por mais clara que seja a situação, quando estamos calmos e receptivos, percebemos as soluções que a vida nos oferece por si mesma. Perceba e elimine aquele medo de ser abandonado pelas pessoas que você ama. Há pais, e mães, que passam a ter sérios problemas cardíacos — até fatais — quando um de seus filhos casa-se e afasta-se para outro local. Inclue-se nesta hipótese até a simples intenção, por parte dos filhos, de ir morar sozinho.

Na verdade você está precisando freqüentar algum lugar que o ensine a respeitar a si mesmo e descobrir mais sobre o mundo espiritual, o que lhe dará forças extras no momento que elas forem mais necessárias. Relaxe e desapegue-se de coisas e pessoas.

Chame a felicidade e deixe-a entrar em sua vida para sempre.

200

Intestinos

Representam a eliminação final de substâncias desnecessárias ao organismo. Por analogia, se um indivíduo está "segurando" em sua mente algo do passado, resistindo em não permitir que coisas e fatos novos entrem em sua vida e se incomoda com idéias de mudanças em seu espaço, o inconsciente lhe mostrará, através de um intestino preso (intestino que "segura") que as coisas velhas devem ser eliminadas de seu coração.

Água parada fica estagnada, ao passo que água corrente, que flui da fonte, renova-se constantemente e percorre seu caminho, livre e sem resistência, fortalecendo o ecossistema.

Preste mais atenção em sua conduta. Veja o que você está "prendendo" em sua mente, com medo de soltar. E por quê?

Você pretende passar a vida toda tomando remédios e sofrendo com dores e gases desagradáveis?

Liberte-se das "coisas" velhas que existem em sua mente! Faça o mesmo em sua casa, em seu guarda-roupas e em sua mesa do escritório: desfaça-se de tudo aquilo que não tem mais utilidade para você. Deixe a teimosia de lado e permita que seu mundo seja invadido por coisas novas. A vida deve estar sempre em constante renovação pois a mente que acredita já saber de tudo ou que não precisa mudar nada, acomoda-se e sofre as conseqüências do "pensar pequeno".

201

Confie na vida e ame-se de verdade. Solte-se e seus intestinos se soltarão também.

Se você está segurando alguém em sua mente, teimando em manter um relacionamento falido ou não permite mudanças nesse relacionamento isso também influenciará negativamente seus intestinos.

Largue a sua teimosia. Tente achar soluções para os problemas através da flexibilidade de opiniões. Assim libertará sua mente desse círculo vicioso dentro do qual você, às vezes, nem percebe que vive. Deixe de ser uma pessoa controladora! Afaste esse ímpeto de controlar os outros!

Se o seu caso é intestino solto, observe se você não está relembrando uma situação antiga, ou recente, que lhe causa medo de perder o controle ou de perder alguma coisa; ou se foi incumbido de uma responsabilidade que você julga ser grande demais para a sua capacidade. Observe também o que ocorre quando alguém muito importante está para lhe falar ou quando, de repente, tudo parece depender somente de você para ser resolvido. O que acontece é que nestas situações a sua mente perde o controle em segredo e o medo dá sua resposta. Lembra-se da frase: "Estou me borrando de medo."? Se

você é assim, saiba que algo o está deixando temeroso ou preocupado em relação ao futuro ou ao presente.

Acalme-se. Tente descobrir o que o aflige e saiba que tudo tem solução. Aceite o que vier e encare as coisas e as pessoas com mais naturalidade. Você tem uma capacidade que desconhece, portanto pode encarar destemidamente o futuro. Confie em seu otimismo e o Universo o ajudará, com certeza.

Se o problema for relacionado ao amor, você pode estar apenas com medo de ficar sozinho ou medo de não encontrar pessoa melhor para trocar problemas e alegrias.

Encare positivamente as responsabilidades que a vida está lhe propondo. Ela jamais colocaria em seu caminho aquilo que você não poderia suportar ou resolver.

A infecção intestinal é explicada pela medicina tradicional como o desenvolvimento de vírus e bactérias capazes de destruir a flora intestinal provocando sérios danos ao organismo.

202

Mas, se analisarmos o problema psicologicamente, entenderemos o porquê da infecção intestinal e entraremos num comum acordo.

Quando o ser humano devasta a floresta, é alterado todo um processo na Natureza e esta atitude gera secas, destrói animais e desencadeia mudanças climáticas, tudo devido à desarmonia do ecossistema.

Algo semelhante ocorre com o indivíduo que permite que a harmonia do seu sistema orgânico seja destruída através da "devastação" de sua própria paz de espírito, das lembranças constantes de ódio e mágoas vividas em situações extremamente delicadas e, ainda, permite que opiniões alheias firam seus sentimentos. Como resultado desse estado psicológico lastimável haverá a perda do equilíbrio e do poder de harmonia entre a Natureza e seu corpo. Manter na mente lamentações e críticas sobre o comportamento e sistema de vida de outras pessoas faz com que os vírus que existem de forma organizada em toda a parte, dentro e fora do nosso corpo, recebam de nossa mente vibrações negativas de discórdia e assim é quebrado todo o sistema, que até então era perfeito. As bactérias, que até agora não lhe faziam mal, passam a ser conduzidas para cumprir o papel de mensageiras do inconsciente. Este, normalmente, está avisando a pessoa que seus sentimentos estão seguindo rumo incerto.

Harmonize-se com a vida e com tudo que faz parte dela. Mude sua maneira de pensar e procure ver o lado positivo da situação. Nada neste mundo poderá afetá-lo se você não o permitir. Não tenha medo de mudar e encontrar uma nova saída para seus problemas.

O orgulho é um dos maiores inimigos do homem. Impeça que ele interfira em suas decisões. Fortaleça-se através do amor e da compreensão e fale, claramente, o que pensa de forma amorosa. com

isso a energia vital, que vive em você, terá forças para reorganizar seu organismo.

203

Ânus

Problemas nessa região significam a ansiedade extrema na busca da liberdade; o desejo louco de se libertar do passado e das coisas que lhe fazem mal; uma extrema exaltação dos sonhos dessa mudança ou transformação de vida, ou uma ansiedade dolorida de querer apressar secretamente as mudanças.

Tente libertar-se serenamente das coisas e das pessoas que são inúteis.

Para que se culpar por se sentir diferente em determinados ambientes? Apenas respeite o seu verdadeiro jeito de ser.

Deixe a liberdade chegar naturalmente, adequando-se a cada situação em que for vivendo.

Liberdade é questão de aprendizagem do uso de sua experiência de vida. Quanto mais você tiver certeza do que quer e coragem de dizer não, com decisões firmes e sem arrependimentos, mais estará compreendendo o que é liberdade. Isso serve para suas próprias decisões na busca de um objetivo.

Seja você mesmo e assuma-se sem pressa e com clareza para calcular os próximos passos da sua vida. Trilhe seu ideal confiante e sem pressões.

Seu grito de liberdade deve ser libertado.

204

Hemorróidas

Estão estreitamente ligadas à resistência mental.

Aparecem mais freqüentemente em pessoas de temperamento irascível, implicante e normalmente naquelas que reclamam da comida.

O que faz com que as hemorróidas se saturem e se rompam são os sentimentos de opressão frente aos fatos, a sensação de fazer coisas que o desagradam, a falta de vontade de querer deixar que as coisas aconteçam de forma natural e medo de "soltar" da mente certos fatos do passado. Então, quando ocorrem problemas nas hemorróidas, o inconsciente está querendo mostrar à pessoa que ela está resistindo a algo e tem medo.

Livre-se de tudo que não seja amor e acredite que a vida lhe oferece todo o tempo do mundo para que você possa realizar as coisas a seu modo.

Aceite o curso normal da vida e de seus acontecimentos e procure resolver seus problemas sem reprimir suas vontades e escondendo suas contrariedades. (ver Ânus)

205

Útero

Simboliza a criatividade e o relacionamento conjugal. Quando uma mulher é dependente de alguém que a tolhe em sua criatividade e é obrigada a deixar de fazer o que gosta, e do jeito que gosta, seu útero reage com dores, atraso menstrual, etc. Se ela vive alimentando sentimentos de mágoa contra o marido e vive ”engolindo” os ”nós” da garganta para manter seu relacionamento, adquirirá nódulos e cistos nos ovários e no útero. Quando o casal vive em desarmonia e a mulher se anula para ”alcançar” o marido, podem aparecer, além de nódulos, dores, cistos e infecções difíceis de se curar. A mulher pode transformar o sentimento de raiva pelo parceiro, ou a sensação de ser usada por ele, em vaginite e até em doenças venéreas, dependendo do seu grau de ressentimento ou da falta de amor próprio.

Mágoas arrastadas por muito tempo, pelo fato de ela ter sido traída ou abandonada, provocam câncer uterino como autopunição ou vingança contra o marido. O câncer uterino também pode se formar a partir de um sentimento de impotência e anulação que a mulher carregou durante anos de sua vida.

O atraso menstrual, por sua vez, significa que a mulher está negando, de alguma forma, sua própria feminilidade. Por exemplo, com medo de se entregar ao amor, arruma desculpas: excesso de trabalho, preconceitos e até doenças. Isso faz com que seu fluxo menstrual seja bloqueado, simbolizando o ”não permitir-se ser mulher”.

206

Não seja antinatural. Lembre-se que a natureza criou o homem e a mulher para viverem em perfeita harmonia e não para competirem entre si. A recusa exagerada da união não passa de orgulho e jogo de disputa inconsciente. Analise seus sentimentos e aceite seus verdadeiros desejos, sem recusar o que realmente você quer.

Use sua criatividade para melhorar sua casa, seu trabalho, suas finanças e tudo que sentir necessidade de mudar. Quanto mais você criar, mais seu útero corresponderá positivamente, pois ele é o símbolo da criação e não deve ser limitado. Além de você procurar ser natural em seus sentimentos, procure também desobstruir a passagem da sua criatividade. Faça cursos, trabalhos artísticos, arrume a casa como você gosta sem esperar elogios, compre objetos para enfeitar seu ambiente, e acima de tudo, busque uma maneira diferente de se harmonizar com seu parceiro. Se você acha que ainda o ama e quer viver ao lado dele, então perdoe-o e pare de se fazer de vítima. Para que nutrir sentimentos de raiva e mágoa pela pessoa com quem você quer continuar a ser casada ou ser namorada? Mas, se você não o ama mais, por que está com ele? Para se vingar? Ou porque não tem coragem de recomeçar a vida em outro lugar? Filhos nunca prendem ninguém e dívidas muito menos, pois em qualquer setor da vida existem acordos. Se você quer apenas

vingança, então vai sofrer muito pela sua auto-escravização e criará uma doença para imobilizar a pessoa "alvo", o que quer dizer que você, inconscientemente, manterá junto de si a pessoa de quem você quer se vingar ou de quem quer amor. Saiba que, pela medicina chinesa, quando alguém provoca câncer em qualquer parte do corpo isto significa vingança, raiva e o desejo de criar uma situação complicada dentro do lar, onde aquele que a fez sofrer estará sentindo-se preso e obrigado a dedicar uma atenção que antes negava.

Crescer é o melhor remédio. E, como diz o psicólogo e grande médium, Luís Antônio Gasparetto: "Se ligue em você". Aprenda a conhecer sua verdadeira identidade para suprir suas próprias necessidades e para definitivamente parar com essa postura de vítima e jeito de "fera ferida". É desnecessário que você implore

207

amor ou que queira que tudo seja diferente, apenas aprenda a se conhecer melhor e a descobrir que quando passar a_ se respeitar e a se amar, a carência desaparecerá completamente e o seu medo de ser traída, também.

O nosso inconsciente é objetivo e manifesta doenças de acordo com nossos pensamentos e conduta. Sua linguagem deve ser respeitada, pois ele constantemente nos aponta onde estamos errando na construção do nosso destino.

O perdão é a solução. Mas se você acha que não tem mais mágoas, então por que continua doente? Saiba compreender que lá no fundo do seu coração você ainda não se conformou, ou não entendeu, que deve "soltar" a vida nas mãos de Deus.

Busque, através de orações, o perdão profundo e, se necessário, procure um neurolinguista que saberá trabalhar seu subconsciente de maneira precisa e rápida.

208

Órgãos sexuais

Vaginite

Simboliza o relacionamento amoroso. Se seu coração estiver cheio de desconfianças de traição; se nutrir raiva do companheiro pelo fato de ele estar dando maior atenção aos negócios do que a você; se sentir vontade de traí-lo para vingar seu orgulho ferido ou devido à carência afetiva que ele lhe provoca, certamente conseguirá somatizar inflamações dolorosas como prova de sua insatisfação.

Muitos casos de vaginite ocorrem simplesmente pelo fato de a mulher estar com muita raiva do cônjuge (ou namorado) por que ele está sempre "distante". Essa inflamação não ocorre necessariamente após praticar o ato sexual.

Certas mulheres com este tipo de somatização procuram imediatamente um médico a fim de se certificarem se adquiriram a moléstia por falta de higiene, pela alimentação inadequada ou se — e esta é a maior preocupação — foram contaminadas pelo marido que se infectou em aventuras extraconjugais.

Como desencargo de consciência, procure um médico, mas não se esqueça de analisar seus sentimentos "mais secretos" em relação ao seu parceiro. Tente o máximo de reflexão e descubra que o mal que a aflige é a insatisfação e a raiva.

Se você tiver que escolher entre duas pessoas e não conseguir se definir, seu corpo responderá com qualquer tipo de inflamação na vagina. Relaxe, respire fundo e pense, tranqüilamente, no que

209

você deseja para ser feliz. Ignore os falatórios venenosos. Cada pessoa tem uma opinião diferente da outra e muitas vezes essas opiniões são maldosas porque quem as tem nunca foi feliz com um parceiro. Acredite no amor verdadeiro e na sabedoria da Natureza que criou o homem e a mulher, prontos um para o outro e esqueça as perturbações causadas pelas influências externas que a humanidade foi criando e que geram o medo de ter relacionamentos seguros.

Os meios de comunicação são os maiores responsáveis pela descrença na fidelidade, pois através de novelas, filmes e noticiários é provocado um certo desencanto, principalmente nas mentes das mulheres. As jogadas sensacionafistas são muitas vezes fabricadas de uma forma distorcida, para aguçar a fantasia do ego, que precisa de sensações fortes para se satisfazer. com isso as mulheres dão asas à sua imaginação, transferindo todos os "problemas" da televisão para o seu próprio mundo e causam discussões dentro de casa, uma vez que o medo e conflito começaram a dominar seus pensamentos. Mesmo sabendo que os "problemas" existem apenas no roteiro da novela, o ser humano diariamente é influenciado pelas informações que penetram em seu subconsciente e passam a fazer parte de sua realidade. É assim que, coletivamente, as pessoas vão se tornando negativistas e assustadas com o mundo e vão gerando cada vez mais desconfianças e fatalmente acabam se afastando do verdadeiro amor.

Na verdade todos, homens e mulheres, almejam encontrar alguém que os ame profundamente e com quem possam trocar os sonhos mais lindos "a dois", sem que se preocupem com o "três".

O complemento sincero vem da confiança e da liberdade, dificilmente através de cobranças e desconfianças, que causam sentimentos secretos de culpa: isto apenas levará a pessoa "sufocada" a aliviar seu coração nos braços de outro, a princípio mais compreensivo.

Vimos agora como se forma o círculo vicioso de apaixonar-se e depois ter medo de perder e como ele vai levando o ser humano a acreditar que essa é a verdade da vida.

Ame-se acima de tudo, aprenda a viver consigo mesma sem conflitos e sem angústias e evite conversas do tipo "marido infiel",
210
pois elas são sempre um veneno a mais em seu subconsciente. Seja segura e feliz com seu amor e torne-se uma pessoa grata, meiga e sábia que ele lhe corresponderá com carinho e fidelidade. Fidelidade é conseqüência de mentes e corpos em harmonia e não pode ser cobrada, mas sim, conquistada.

Tenha em mente que você deve aprender, em primeiro lugar, que ninguém tem o poder de nos fazer nem felizes nem infelizes. Nós é que nos permitimos ser felizes ou não. Ninguém tem a obrigação de nos dar o que queremos e sim nós é que devemos nos agradar e saber impor respeito com carinho e firmeza.

Próstata

Representa a masculinidade.

O homem que sente que sexualmente não é mais importante para a mulher e não recebe qualquer elogio sobre sua masculinidade, passa a ter medo de não agradar mais. É envolvido por um sentimento de culpa e sente-se pressionado a desistir.

Quando o homem vive um relacionamento conjugal em constante conflito e a mulher tenta ser completamente independente, seu inconsciente o "avisa" que sua virilidade está em jogo.

Problemas na próstata simbolizam revolta contra as mulheres, ou contra uma determinada mulher. O câncer na próstata é chegar ao extremo do desespero da auto-afirmação e "vingança" por estar sendo humilhado e magoado pela mulher.

O homem necessita de uma mulher que o compreenda e o incentive sempre, caso contrário passará a se deixar levar pela crença de que, ao avançar da idade, diminuirá sua potência sexual.

Livre-se da dependência de precisar ouvir que você é bom e acredite, por si só, nessa realidade.

Perdoe as mulheres e tente compreender mais as necessidades de solidão e independência que elas, às vezes, reivindicam.

Harmonize-se no seu relacionamento e procure ser complacente. O diálogo sincero resolve todas as questões emocionais. Diga o que você está sentindo e esqueça o orgulho. Se não conseguir, não fique irritado, pois existe uma saída para
211
tudo. Arranque de seu coração essa mágoa para continuar a viver, nem que seja com outra mulher. Queira ser feliz sinceramente e ore pela sua felicidade e pela de quem o fez sofrer. Saiba que, se você não permitir se deixar magoar, ninguém conseguirá lhe tirar a paz. Deixe de esperar tanto retorno de quem você ama. A expectativa só traz frustrações e sofrimento. Perdoe e confie em você e em toda sua

capacidade masculina, sem traumas. Desista de imobilizá-la através da doença porque você é que será o grande perdedor e ninguém é insubstituível. Viva sua vida sem ressentimentos e aceite as mudanças, com gratidão.

Volte-se para o seu autoconhecimento e descubra toda a sua grandeza. Independa dos sentimentos dos outros e sinta a alegria de viver, livre das autocobranças e dos preconceitos. Busque a alegria da vida em outros setores do seu cotidiano e destrua essa idéia fixa de revolta e sentimento de "fera ferida".

212

Pulmões

Simboliza a ansiedade (ânsia) de viver, bem como um espírito de crítica, agressão e repulsa...

A pessoa que está sofrendo com problemas nos pulmões demonstra que seu motivo maior de vida está bloqueado e que sua luta está sendo em vão. Vê seu castelo desmoronar e, como ela está cansada de sustentar o peso da amargura, sua respiração torna-se ofegante.

Pneumonia

Significa desespero secreto, mágoa profunda e falta de coragem para continuar. Quem tem este problema sente-se cansado e impede que o mal se cure; busca constantemente, através de sua razão e de sua lógica, entender suas emoções. Também sente-se descrente e sem energia.

Destrua a mágoa que está dentro de você, porque ela o sufocará e o mundo, na verdade, tem solução.

Solte tudo que o faz sofrer, mude sua estrada se for necessário e recomece a viver, respirando outros ares. Acredite no velho amigo tempo que sempre resolve tudo. Trabalhe seu espírito para buscar novos ideais e desapegue-se do passado. A sede de viver tem de continuar, pois as pessoas carecem de companhias que as incentivem. Use essa sua força para construir algo novo e dê a volta por cima. Afaste as tristezas, pois as voltas que o mundo dá

213

trarão novamente as coisas que você pensa que estão há muito perdidas e também coisas novas para torná-lo feliz. Visualize um plano de vida especial, construa um projeto em sua mente, coloque nele somente o que lhe agrada e deixe-o sempre vivo na memória. Seja otimista! Construa lentamente sua nova história. Alegre-se e habitue-se a rir de tudo, até de você mesmo!

A cura pelo riso já foi comprovada em vários países desenvolvidos. Lá os estudiosos conhecem o valor da "válvula de escape" do riso, que desintegra a tensão contida e alivia os

pensamentos ”pesados”. Ria de tudo! Ria pra valer e não tenha medo da superstição criada em cima do excesso de riso. Liberte-se dos medos gerados no decorrer de sua vida e saiba que, se todas as pessoas aprendessem a deixar de esperar ”coisas e atitudes” dos outros, todos estaríamos vivenciando a verdadeira paz de espírito.

Tuberculose

A tuberculose nada mais é que o peito dolorido por causa de preocupações. Significa uma mente que fica preocupada e aflita e acaba acumulando as angústias e tristezas no peito, fazendo com que esta parte do corpo fique enfraquecida.

Isso mostra o tamanho de sua fé.

Acredite mais na bondade e justiça de Quem o criou. É injusto você tentar resolver tudo sozinho e judiar de sua mente e de seu corpo só porque acha que pode resolver tudo apenas com a sua inteligência.

Espiritualize-se para o lado positivo e dilua dentro de você a falsa crença de que o homem nasceu para sofrer. Nós somos responsáveis, direta ou indiretamente, pelas coisas que nos acontecem, porque somos livres para opinar. Use seu livre-arbítrio para corrigir sua conduta e não a dos outros.

Ocorre em famílias extremistas, que mantém as emoções desequilibradas. Muitas vezes estão todos em paz e quietos e, de repente, começam os berros e os conflitos sérios.

214

Na língua japonesa existe a expressão iki-ga-au (respiração que combina) e iki-ga-awanai (respiração que não combina).

Quando a desarmonia conjugai é grande, os membros da família passam a ter problemas respiratórios (iki-ga-awanai).

Em relação aos filhos, quando a mãe tem profunda crise de ciúme do marido, essa vibração de desarmonia faz com que um dos filhos tenha crises de bronquite como reflexo de seu comportamento mental.

Repito que os filhos até sete anos de idade são influenciados pela mente da mãe e, a partir dessa idade, até aos quatorze anos serão influenciados pela mente do pai. Os orientais conhecem a sabedoria da natureza humana. Sabem que as relações humanas começam pelo sistema inconsciente e depois passam a ser visíveis através do consciente. Portanto, as mães devem tomar muito cuidado para não transferirem aos filhos menores todas as suas angústias, temores ou doenças.

Trabalhe seus pensamentos a favor de sua saúde e da saúde de seus familiares. Não queira carregar a bandeira da verdade. A humildade e a flexibilidade da personalidade ainda é, e sempre será, a solução para todos os problemas do mundo.

Bronquite asmática nas crianças

Doenças nas crianças são reflexos das "doenças" psicológicas dos seus pais ou protetores, o que quer dizer que os conflitos que os responsáveis pelas crianças carregam é que fazem surgir nelas a somatização das doenças.

É muito difícil fazer com que os pais reconheçam esse fato, pois eles acabam achando que estão sendo atacados e que o problema é devido a algum fator climático, genético, alimentar ou congênito. É mais fácil acreditar nisso porque assim a responsabilidade não pesa sobre os seus ombros! Às vezes, ser cético é apenas uma questão de comodismo e conveniência.

A bronquite asmática ocorre pelo mesmo motivo da iki-ga-awanai (v. Bronquite nos itens anteriores).

215

Os pulmões precisam estar desobstruídos e puros. Portanto, procure resolver e definir rapidamente seus problemas emocionais. Procure compreender que a harmonia é muito importante para a saúde de toda a família e procure freqüentar ambientes espiritualistas que o ensinem a viver melhor. Não queira estar com a razão pois, se alguém em sua família está doente é porque as energias estão descanalizadas.

A doença é uma ilusão: ela é apenas a manifestação dos pensamentos e da conduta de um ou mais indivíduos. A conduta negativa gera retorno negativo e a conduta e pensamentos positivos geram retornos positivos. Aprenda também a orar pelos seus antepassados e tenha mais sentimento de gratidão por eles.

Os elogios mútuos são importantes e, por isto, todos devem elogiar as coisas boas que um fizer ao outro. Agradeça aos pais, agradeça ao marido, ou à esposa e admita que ninguém está cem por cento certo: dividindo as responsabilidades pelos erros fica mais fácil resolver harmonicamente as pendências.

Se existe amor, existirá perdão. Mas, se não existe amor, deverá, pelo menos, existir consideração pelo ser humano que é cada um e por tudo o que foi criado pela convivência tanto de marido e mulher, como de pais e filhos. Compreenda o que passou, sem carregar ou atribuir culpas. O que aconteceu foi que você cresceu.

Pais, mudem sua conduta para a cura de seus filhos. Saibam aceitar as mudanças e esqueçam, completamente, o passado. Esquecer só dependerá de força de vontade e de amor imparcial.

Encontrando a harmonia, seja como for, os problemas respiratórios desaparecerão por completo, pois passarão a ser ikí-ga-au.

Asfixia

Demonstra que a pessoa não está "respirando" como queria. Sua infância fala mais alto dentro de seu coração e ela não consegue crescer

porque sente medo do ”mundo grande”. Não se sente amparada para crescer e suas verdades não acompanham as de seu crescimento.

Sonhe! Sinta-se puro como uma criança, mas continue crescendo. Use a sua beleza de pensamentos e suas crenças para

216

auxiliar as pessoas. Pare de se trancar no planeta do Pequeno Príncipe. (Se você leu esse livro lembrará de como o seu planeta, e o das demais pessoas que ele encontrava em seu caminho, era pequenino!) Vivendo desse jeito fica mesmo difícil para você conseguir respirar!

Liberte-se dos medos confiando na Grande Sabedoria que o conduzirá pelo caminho certo e seguro, em toda a sua jornada.

Relaxe e acredite somente nas coisas boas, pois o mal e a opressão estão dentro da imaginação das pessoas e elas é que os tornam realidade.

É muito bom crescer, pois é assim que eliminamos definitivamente as posturas de vítimas, de sofredores, de abandonados, de fracos, etc., e passamos a ter uma postura forte e sábia perante os obstáculos em nossos caminhos. Saiba que crescer é poder usar os pensamentos e a liberdade à nossa maneira para, inclusive, sermos crianças no momento em que quisermos. Ser criança é continuar a amar, sorrir, brincar com a vida, sonhar e realizar todos os nossos planos, sem interferência da vaidade ou do orgulho. Cresça para poder ser criança a vida toda. Liberte-se do ”falso” medo, que é criado pela falta de orientação. Respire a vida e oxigene suas idéias.

217

Estômago

Simboliza a forma como assimilamos a vida e como digerimos as idéias.

Na Bíblia está escrito: ”Não é o que entra pela boca que contamina o homem, mas o que sai dela”.

As pessoas que reclamam da vida, resmungam o tempo todo, demonstram pessimismo, sempre dão seu ”contra” antes de aceitar uma idéia, reclamam dos vizinhos, dos filhos, do marido, da esposa, acreditam no pior, etc., são as que provocam fortes dores no estômago, como projeção de uma ”indigestão” mental.

Se você tiver dúvidas quanto ao seu comportamento, pergunte aos amigos, ou às pessoas da família, como você é. Eles podem ajudá-lo a ver e a perceber esses seus hábitos. No começo você teimará por dizer que é mentira ou exagero das pessoas, mas depois perceberá que aquilo que está ouvindo reflete exatamente a imagem que os outros têm de você.

O medo de encarar o presente e sem poder desabafar, devido ao seu orgulho, a hipersensibilidade que lhe provoca mágoas, pensamentos destrutivos que nunca são eliminados da sua mente, tudo isso junto faz você achar que o mundo é perverso e sem descanso.

Veja como você se destaca dos demais pelo seu ceticismo e teimosia. Todos estão sempre lhe dizendo: ”Descanse um pouco”. ”Não passe nervoso”. ”Você precisa se distrair um pouco”. E tantos outros conselhos que lhe massageiam o ego.

218

Saiba que, se você não quer abrir mão de alguns maus hábitos, mesmo que lhe causem problemas sérios, é porque você necessita da atenção de certas pessoas. Pois agindo como vítima, sua ”muleta” será garantida por alguém que você chantageia constantemente. Isso mostra o quanto você deve crescer e buscar o autoconhecimento, para admitir essa verdade e policiar-se.

Pare de agir como criança e sinta que para ser feliz é preciso ser alegre e otimista nas opiniões, nas atitudes, na fisionomia e em todos os setores de sua vida. Quando você conquistar ou resgatar a coragem, a força de vontade, o amor-próprio, a independência emocional e financeira e compreender que, por trás de suas lamentações, se esconde o desejo de ”pedir” algo a alguém, então você mudará completamente sua postura e assumirá seus problemas com sabedoria e em silêncio.

Se você está em conflito com alguém próximo e isso lhe causa profunda mágoa ou raiva, ou se está sempre tentando provar o contrário do que os seus adversários afirmam, saiba que você está nadando contra a correnteza e com certeza perdendo seu precioso tempo. Deixe as coisas fluírem naturalmente. Lógico que você deve lutar pelo seu ideal, mas ouça suas intuições e sinta o momento de parar com a teimosia e talvez mudar a estratégia.

Pare e analise seu comportamento. Deixe de lado o seu costume de analisar o comportamento das outras pessoas. Seja sincero consigo mesmo e reconheça que sua teimosia é do tamanho das suas dores de estômago.

Exatamente por você ser uma pessoa extremamente responsável, criativa, eficiente, cautelosa, perfeccionista e sensível, é que acaba entrando em atrito, às vezes secretamente, com pessoas que não pensam como você.

Aprenda a ser mais tolerante e compreensivo, pois nem sempre a sua verdade é a verdade dos outros. O que você acha que é certo, pode não ser certo para outras pessoas, e o que lhe causa tristeza pode ser considerado por outras pessoas apenas exagero de sua parte. Saiba compreender o mundo alheio e tente, pelo menos, respeitar as opiniões e desejos que são diferentes dos seus.

279

Existem várias portas onde estão as respostas que desejamos mas, enquanto estivermos apegados às velhas idéias, não enxergaremos a saída por nenhuma delas.

Procure ignorar os detalhes de uma questão complicada, porque você vai acabar se perdendo no meio deles e passar muito nervosismo tentando entender cada um. Os detalhes representam muito pouco na solução de determinadas questões e o que realmente importa no processo de solucionar algo é um comportamento reto, decidido e determinado. Muitos detalhes levam à neurose, se você não souber lidar com eles. Cuidado!

Seja flexível com você mesmo e com as idéias dos outros. Isso o ajudará a encontrar o equilíbrio emocional e a velha modéstia, que tanto engrandece os seres humanos.

Destrua essa postura de vítima, encare o mundo de frente e com desejos de progredir, sem depender de ninguém para nada.

Gastrite

É o sinal das incertezas arrastadas por muito tempo. Você precisa ser compreendido, amado, confortado e ajudado. Isso é maravilhoso, mas na prática não cai do céu. Ajude-se, primeiro, decidindo sua vida, pois ninguém pode passar por situação alguma no seu lugar. Sinta-se livre para agir e acontecer.

Você precisa acreditar no melhor e relaxar. Confie na ajuda espiritual e solte-se. Pare de remoer pensamentos e angústias, seja mais determinado em seu comportamento e encare os seus erros com naturalidade. Entenda que todas as outras pessoas também estão em busca de felicidade e que elas também erram para conseguir acertar. Perca o hábito de acreditar que sua alimentação é que está errada, ou que, eternamente, você terá de manter uma dieta especial devido à gastrite. Quanto maior for o seu medo de comer, mais o alimento lhe

fará mal. Alimente-se com amor e gratidão e permaneça em paz profunda quando estiver almoçando ou jantando. Afaste os tumultos de seus sentimentos e pensamentos na hora da refeição. Seu estômago apenas sofre as conseqüências dos desequilíbrios emocionais.

220

Quando o pessimismo se torna um hábito, o portador desse mal nem percebe que esta carregando esse vírus por toda parte. Preste mais atenção em suas frases e sua conduta e corrija-se imediatamente, porque senão a sua conduta acomodada pode fazer com que a sua gastrite se transforme em úlcera.

Respeite as opiniões de outras pessoas porque se tentar mudá-las obstinadamente, elas tentarão mudar as suas e as conseqüências disso serão trágicas. Seja uma pessoa de paz e, se você sentir que esse ambiente não combina com seu modo de viver, então, mude-se.

Úlcera

De onde você tirou tanto medo? Essa insegurança que foi registrada em sua mente inconsciente não tem fundamento. Se seus pais criaram um filho dando-lhe injeções de repressão, foi porque acreditaram que essa era a melhor maneira de ajudá-lo a crescer. Compreenda que a vida é reflexo daquilo que acreditamos e que ninguém pode ter culpa de nossas incertezas.

Passe a trabalhar seu autoconhecimento e inicie um bom sugestionamento pois é através de pensamentos positivos e confiantes que você se recuperará.

Antes de dormir diga, repetidamente: sou livre e feliz, sou calmo e seguro, decido, rápido e confiante em todas as situações de minha vida.

Fazendo esse exercício antes de dormir e após acordar, sua mente estará repleta de confiança e coragem e você, aos poucos, estará acreditando, convicto, em seu sucesso e a úlcera desaparecerá.

O importante a saber é que, quanto mais nos sentirmos gratos pelas coisas simples da vida, mais saúde teremos em reconhecimento ao fluxo energético da Natureza.

Agradeça o alimento que está em seu prato e jamais o coma com raiva ou desprezo.

Harmonize-se antes de sentar à mesa, pois é muito bom respeitar e amar o pão nosso de cada dia. Seja uma pessoa sensata

221

e tranqüila quando estiver conversando com alguém: passe-lhe suas idéias com carinho e sem imposições. Deixe-as livres e largue mão dessa mania de reter ressentimentos porque ninguém tem a obrigação de entendê-lo e de aceitá-lo. Comece já a descobrir o seu mundo interior e você perceberá quanto tempo perdeu insistindo em coisas que você, na verdade, nem precisava conquistar. Amplie a sua consciência e cresça para que a vida possa ajudá-lo.

Teorias não levam a nada. Ponha em prática um novo personagem em seu corpo. Represente um outro papel no palco desta vida e exercite-se para entender o que é autoconhecimento.

Se você continuar de olhos fechados para novas idéias, com medo de se arriscar, também continuará a sofrer dentro de um mundo restrito, criado por você mesmo. Abra-se sem medo e saiba aceitar os primeiros erros de sua nova vida. Errar faz parte do processo normal para se aprender algo. Aos poucos você ficará admirado com sua capacidade de mudança e até ajudará outras pessoas que estavam na mesma situação em que você se encontrava. Então, o que há? Qual é o problema, agora? Não complique as coisas: simplifique-as!

Enjôos

Representam todo o medo que você sente do caminho que está seguindo: medo de perder o próprio controle e de sentir que está totalmente impossibilitado de ser você mesmo. Os enjôos externam uma sensação de prisão, a necessidade de se contrariar para evitar conflitos conjugais, familiares ou até mesmo com amigos e colegas.

Quando a nossa mente inconsciente percebe uma situação propícia, provoca o enjôo para alertar a anulação dos nossos desejos.

Enjôo em carro

Significa que você realmente não quer estar ali onde está, nem ir para onde vai. Reflita: tudo tem explicação. Talvez, antes

222

de entrar no carro, você pode ter sido contrariado de alguma forma e talvez a sua mente esteja resistindo à idéia de estar bem em relação a alguma pessoa que está no carro com você, ou com quem você irá se encontrar.

Nossa mente costuma fazer associação de idéias. Pode ser que você tenha sofrido algum trauma ou alguma decepção profunda relacionada com um carro e o seu subconsciente o lembrará disso, sempre que andar de automóvel.

Relaxe e aceite os que não pensam como você. Seja verdadeiro em suas opiniões e objetivo ao exprimir o que você quer. Se for necessário, diga que não quer fazer o que não tem vontade. Cuidado para não se acostumar de tal modo a fazer o que os outros querem até chegar ao ponto de desconhecer os seus próprios desejos. Compreendeu? Seja responsável pelos seus próprios atos e não tenha medo de ser você mesmo. Reaja, e não tenha medo de perdas, pois se você continuar a ter a falsa imagem de ”companheiro bonzinho”, só atrairá pessoas erradas para o seu convívio e o único perdedor será você.

Enjôo no mar

Será que seu estômago está agüentando essa situação de estar ”confortavelmente” infeliz? Veja se você está feliz com sua situação atual e observe se essa situação não está diretamente ligada a alguém que está no mesmo barco que você.

Sempre que nos contrariamos profundamente, geramos enjôos para justificar o desprazer.

Se, também, o seu medo da morte for maior do que a vontade de navegar, sua mente, de alguma forma, o levará para fora do barco.

Fale o que você quiser e não faça sob pressão o que você não deseja fazer.

Mude de atitude, pois você tem o direito de ser ou de fazer somente o que lhe agrada. Não se anule por ninguém e aprenda a se respeitar e a se harmonizar com as pessoas sem precisar renunciar às suas vontades.

223

Quando as pessoas querem mudar e não conseguem é porque, sempre que tentaram, estiveram presas a sensações antigas de insucessos.

Comece, sem medo e sem culpas, a agir em direção ao seu ideal. O passado já se foi e você sabe coisas que antes não sabia.

Quando você começar a agir com calma e firmeza de propósitos perceberá que, no começo, os outros o acharão estranho, mas passarão a aceitá-lo como uma nova pessoa e, inclusive, gostarão mais de você. Cuide de sua felicidade, porque se você esperar que ela caia do céu, acabará soterrado sob seus próprios conflitos e terá de suportar enjôos pelo resto de sua vida. Controle seus pensamentos e confie na sua natureza intuitiva.

Passear de barco deve causar prazer e não criar uma situação de angústia e desespero. Você só deixará de sentir enjôos num barco quando aprender a respeitar suas vontades ou quando se harmonizar com as pessoas que o acompanham, olhando o lado positivo de suas atitudes.

Enjôos na gravidez

A palavra mukatsuku, em japonês, significa ficar com náuseas e também significa ficar com muita raiva.

Quando uma mulher sente indisposição durante a gravidez e sente vontade de vomitar é porque nutre raiva ou rancor em relação a alguém da família. Procure harmonizar-se com todas as pessoas em sua casa e reflita se está mantendo resistência contra seu marido, por achar que ele não lhe dá a atenção necessária. O nenê corre o risco de ser abortado quando a mãe guarda esses ressentimentos contra o marido,

contra a sogra, mãe, cunhados e, até, por ter insegurança quanto ao futuro.

No caso de hiperênese (vômito excessivo), a gestante deve imediatamente perdoar a família do marido e sua própria família, pois está gerando o medo de continuar grávida por não querer que seu filho faça parte de uma família que a magoa.

Cultive em seu coração uma maneira nova de aceitar as mudanças em sua vida. Aceite com naturalidade os momentos em

224

que você se sentir "amarrada". Se você assumir uma postura firme e decidida durante a gestação tudo mudará para melhor. Imaginar sofrimentos futuros é apenas... imaginação!

Sua vida poderá ser diferente se você, através de seus pensamentos, criar um presente tranqüilo e um futuro gratificante. Ninguém tem obrigação de dar nada para você. Cresça e neutralize, definitivamente, esse sentimento de "fera ferida".

Enjôo simboliza o medo, então reflita e descubra com seu coração qual o maior medo durante essa gestação.

Avalie se essa gravidez não estaria ocorrendo num momento importante de sua vida: parar de estudar ou de trabalhar, por exemplo, durante a gestação a atemoriza. Ou não seria pela provável perda de sua beleza física?

Reflita e acredite: a maturidade ajudará você a ter seu filho sem mudanças desastrosas em sua vida, mas sim, mudanças maravilhosas. Não rejeite seu novo mundo!

Azia

Azia é medo! Puro medo! Pergunte-se: Medo de quê?

Vamos tentar descobrir. Você não estaria para assumir um grande negócio? Ou, talvez, tenha de tomar alguma decisão muito importante? Você já tomou uma decisão e agora vai ter de assumir as prováveis conseqüências, certo? Ou será que a sociedade comercial na qual você toma parte está para ser dissolvida e você vai ter que encarar tudo sozinho? Ou você, por algum motivo, vai ter que deixar de fazer aquilo que você mais gosta? Ou você está com medo de, finalmente, ter que falar com alguém e "abrir o jogo"? Será que você não está prestes a ter de discutir um assunto desagradável com determinada pessoa? Você pode até estar com medo de voltar a fazer aquilo de que não gosta, ou também pode ser que tenha necessidade de cumprir certas responsabilidades.

Bem, seja como for, tente encontrar a resposta em seu interior, mas reconheça que você está... com medo!

Realmente não é fácil admitir que se está com medo, até porque ninguém gosta de sentir-se fraco ou sem coragem diante

225

de uma situação. Quando você conseguir relaxar profundamente, sentir-se psicologicamente seguro e confiar no ”seu taco” com plena convicção, então estará definitivamente livre desse terrível mal que ”ataca”, principalmente, empresários e pessoas em posição de destaque, devido ao orgulho forte, natural dessas pessoas.

Se a azia o incomodar novamente, busque conforto com os amigos, distraindo-se ou mesmo pensando na pessoa que mais lhe proporciona alegrias.

Respire fundo, lentamente, e recuse-se a sentir medo... seja lá do que for. Às vezes não percebemos nem que estamos temerosos face a uma determinada situação, nem que estamos fazendo uma ”tempestade em copo d’água” em cima da realidade. As idéias fixas só prejudicam você. Deixe fluir, naturalmente, o que está para acontecer. Sem dúvida, mesmo que não seja da forma que esperamos, tudo se resolve, sempre.

226

Rins

São o filtro das emoções em relação ao futuro.

As pessoas que se sentem inseguras quanto ao futuro e temem naufragar nas passagens da vida entregam-se a pensamentos tensos provocando dores agudas nos rins.

Se você acredita realmente nas ”pedras do seu caminho”, como reflexo dessa sua crença, crescerão pedras em seus rins.

O medo do futuro, retido em seu coração, reterá também a água do seu corpo, que simboliza o fluxo da energia vital.

As críticas que você faz são geradas por sua própria insegurança. Portanto, procure olhar os problemas como forma de aprendizagem e não como injustiças contra você.

Quando achamos que alguém está nos prejudicando, esquecemos que essa pessoa também pode estar se defendendo ou se precavendo de nós. Se roubaram as suas idéias ou coisas materiais, isso foi devido ao fato de seus pensamentos estarem em constante aflição e defesa e atraírem exatamente aquilo que você temia, mesmo quando você estava aparentemente tranqüilo, pois o que vale é a sua crença secreta.

Enquanto você estiver se defendendo mentalmente contra esse tipo de medo, os fatos continuarão a acontecer, como se você fosse perseguido pelo azar.

Tenha pensamentos alegres e positivos! Acredite que nada nem ninguém deste mundo pode destruir seus sonhos. Tenha coragem de colocar seus sonhos em prática.

227

Observe cuidadosamente seu comportamento diário e perceba quantas vezes você se lamentou hoje. Saiba que a soma de suas reclamações e choramingos acionará, em seu subconsciente, formas maléficas de ele entrar em contato com você e alertá-lo que seus

pensamentos estão em desequilíbrio. com essa atitude negativista quanto ao futuro, seu inconsciente — comandado pelo seu subconsciente — fará somatizar em seus rins algum tipo de inflamação ou qualquer outra doença, porque a mente inconsciente "sabe" que os rins simbolizam o medo do futuro e insegurança.

Tenha força de vontade p&ra eliminar esse mau hábito. Desligue-se de pessoas que só reclamam da vida ou exercite-se auxiliando-as também na mudança de suas condutas pessoais.

Faça dentro de sua casa, como uma brincadeira, o seguinte: peça aos membros de sua família que um fique atento ao outro durante o dia e que, toda vez que qualquer deles pronunciar uma palavra negativa, ficará obrigado a corrigi-la e substituí-la por outra positiva. Fazendo assim, todos sentirão na pele o quanto eram displicentes em relação à sua conduta e, ao mesmo tempo, todos se ajudarão mutuamente a transformar o lar em um ambiente de alegria e prazer.

Se ninguém quiser colaborar com você nessa "brincadeira", trabalhe sua própria mente para corrigir-se e dê o exemplo de pessoa sfegura, constante, determinada e tranqüila. Tire o excesso de preocupação de seus ombros e deixe sua mente seguir seu fluxo normal, isto é, preocupe-se em trabalhar perfeitamente no presente, concentrando-se no "agora". Deixe o futuro como conseqüência do "agora" e não sofra por antecipação. Confie mais em você!

Destrua as expectativas que você criou sobre algumas pessoas e sobre a vida. Pare de esperar que os outros o entendam e deixe de viver limitações. Vá em frente com sua garra e não se preocupe se será ou não amado. Quanto mais você esperar reconhecimento, mais sofrerá decepções e mágoas, pois ninguém é obrigado a reconhecer os valores que você pessoalmente acredita serem bons.

Cada um tem sua verdade. Carregue a sua sem guerras. Apenas leve-a no coração para servir-lhe de guia em seu caminho. Relaxe! O mundo é de todos!

228

Pâncreas

Pâncreas é uma glândula de função dupla que desenvolve atividades essenciais para a continuidade da vida.

O pâncreas lança no duodeno o suco pancreático que se destina à digestão de substâncias ácidas. Produz também a insulina, que é o agente requerido para o aproveitamento do açúcar pelo organismo. A produção insuficiente de insulina dá origem ao diabetes.

Quando uma pessoa passa a sentir a vida triste e sem doçura, perde lentamente as duas funções do pâncreas. Não consegue eliminar a "acidez" dos sentimentos e não consegue mais manter os seus pensamentos "doces".

A pancreatite simboliza a perda da ”doçura” da vida e indica que a pessoa está, constantemente frustrada, imaginando que jamais conseguirá realizar o que sonhou, porque acredita que não há “gosto” em continuar tentando e que a vida sempre dificulta seus desejos.

Aprenda a aceitar os acontecimentos, sejam eles quais forem, de maneira analítica e não emocional. O que estou propondo é que você transforme todos os seus aborrecimentos e frustrações em pensamentos de aceitação provisória otimista. Isso quer dizer que você deve tranqüilizar-se, prestar atenção no fato que o aborrece, enxergar seus próprios erros e, enfim, tentar novamente sem medo e com número menor de erros.

Acredite sempre em você e tente vários métodos de alcançar o sucesso.

229

Diabetes

O acúmulo de muitos golpes contínuos, como amor perdido, frustrações financeiras, traições, faz com que a pessoa se apegue àquilo que já passou porque, inconscientemente, não consegue se acostumar à realidade das perdas. Assim a pessoa arrasta uma profunda mágoa pelo que ficou no passado e sente que o “doce” da vida acabou. A partir de então, passa a temer o futuro porque sabe que o “gosto” dele pode ser amargo e a insegurança predomina em seu coração.

Quando você compreender cfue criamos nosso próprio destino, perceberá que aconteceram tantas coisas só porque você não aprendeu a controlar seus pensamentos.

Tudo o que você já viveu foi apenas para ensiná-lo que, mesmo com problemas, poderemos achar a vida “doce”, pois quem dá mais sabor a ela somos nós mesmos.

Espiritualize-se até o ponto de sentir que é agradável poder mudar os caminhos e tentar novos horizontes. Solte o que passou e perdoe sinceramente todos aqueles que, pela ignorância, o fizeram sofrer. A felicidade não entrará em nosso coração se guardarmos mágoas do passado: como seremos dignos da felicidade se não soubermos perdoar?

Tantas portas e janelas para serem abertas, de onde o sol mostrará o seu brilho e calor, e você aí, preso a fatos que já se foram! Acorde, friatura! Seja feliz.

Acredite que seu sol sempre brilhou mas você, que só aprendeu a desconfiar, fechou-se num mundo irreal de habitantes sem amor.

Permita a felicidade e a esperança de novos acontecimentos entrarem em sua vida, livres de toda a imagem do passado. Sinta a doçura em seus atos e em suas palavras e deseje, do fundo de sua alma, a verdadeira alegria de viver. Progrida sem medo do futuro e amplie

seus conhecimentos para que você possa descobrir que existem caminhos diferentes, de tudo que você já tentou. Pode acreditar!

Hipoglicemia

É fuga generalizada que acontece por causa da sensação de estar sendo oprimido pelo comportamento e pelas opiniões de pessoas da família ou de pessoas que exercem poderes sobre você. As situações

230

de hipoglicemia mostram que a pessoa sente-se fechada para a vida, não tem opinião própria e nem coragem para mudar e também que ela sente pena de si mesma, porque está vivendo sob pressão e assim, vítima de seus próprios sentimentos, entrega-se ao desespero para tentar conseguir ajuda de alguém. Ao mesmo tempo, todo esse sentimento mostra que você procura atrair a atenção de quem, especificamente, lhe nega essa atenção.

Se você continuar permitindo que passem por cima dos seus desejos, vai continuar tenso e provocará o desequilíbrio de suas emoções.

Pare de confundir seus pensamentos só para agradar a todos e daqui para frente, seja o sujeito da oração e não mais o objeto.

Respeite todos que o rodeiam mas, acima de tudo, respeite-se.

Se for necessário que você se afaste provisoriamente de determinadas situações, faça-o.

Se as pessoas que convivem com você desrespeitarem seu direito de pensar, compreenda que caberá a você se impor, com sabedoria e sem atritos.

Quem quer dominar o mundo, sacrificando a liberdade alheia, não conhece os princípios humanos; portanto contornar a situação sem anulações e sem desarmonia passa a ser dever dos que sabem fazê-lo. É muito importante demonstrar às pessoas quando elas estão nos sufocando, pois isso ajudara a dar continuidade aos relacionamentos e, acima de tudo, ajudará cada um a se enxergar, melhorando o autoconhecimento.

Acalme-se! Se você está assim é porque é uma pessoa sensível e boa. Jamais você encontrará alguém de má índole com hipoglicemia, pois quem é aiim não se anula em circunstância alguma. Seja bom, mas não se anule! Use sabedoria e perdão.

Busque o equilíbrio de suas emoções. Comece, aos poucos, a fazer aquilo de que você mais gosta e tenha paciência quando sofrer críticas. Acredite que as atitudes das pessoas são apenas o reflexo do nosso medo de ser criticado e que, se mudarmos, elas mudarão também. Ative a sua força de vontade e pare, imediatamente, de interpretar o papel de ”vítima”.

Aprenda a ter o direito de usufruir do prazer, do conforto e de possuir tudo aquilo que lhe dá satisfação e beleza. Ame-se. Compreendeu?

231

Fígado

O fígado é um autêntico laboratório químico: provoca modificações em quase todas as substâncias que chegam até ele, filtra todos os produtos ingeridos e elimina substâncias tóxicas; ele também decompõe moléculas alimentares que serão absorvidas pelo organismo, tornando assimiláveis determinadas substâncias que o organismo repeliria e armazena substâncias hepáticas que servem de reserva, tais como moléculas de gordura, proteínas e vitaminas especiais dos alimentos.

O fígado processa a produção de nossa fonte de energia, $ue é o glicogênio, e controla os açúcares do corpo transformandoos em reservas ou eliminando-os. Seu trabalho é de aceitação, análise e transformação benéfica para a vida.

Pessoas que analisam a vida de forma rebelde porque têm registros de mágoa em seu passado, alimentam raiva constante e não aceitam determinadas ajudas, contrariam a verdadeira função do fígado.

A rejeição do amor, a ira dominante, o nervosismo expresso com crises de raiva, as críticas rígidas e crônicas, a atribuição dos sofrimentos pessoais às falhas dos outros e a não aceitação da necessidade de mudanças, repelindo furiosamente os revolucionários, são motivos de sérias lesões no fígado que, conforme a sua natureza, tenta processar tudo com organização e humildade.

232

Hepatite

É a somatização dos sentimentos acima citados e significa permitir que suas emoções se tornem pesadas e grosseiras. Mesmo que o comportamento não seja aparente, a pessoa costuma guardar esses mal-estares para si mesma, criando inflamações no órgão representante dessas emoções: o fígado.

A raiva é tão grande que qualquer proposta de mudança para ser feliz é rejeitada de forma rebelde e em vários níveis.

Continue analisando as situações, mas faça uma reflexão. Procure perceber sua conduta perante certas pessoas e tente achar outra saída... sem ser pela raiva!

Liberte-se do tem-de-ser-assim, pois tudo aquilo que impomos, a nós mesmos e aos outros, bloqueia o fluxo natural dos acontecimentos e causa desarmonia.

Seja o que for que lhe causou prejuízo, perdoe e recomece a viver distante das emoções carregadas. Ouça o que seu coração tem a lhe dizer e acredite nas soluções pelo caminho da paz. Promova ajustes sinceros e pacientes e saiba resolver os problemas de forma tranqüila, esperando sempre o melhor.

As mágoas fazem parte de nosso ego e ele, às vezes, é o maior inimigo do homem, pois o limita no processo de busca da felicidade. O ego tem a tendência de nos fazer acreditar que a verdade é somente a nossa e que somente a nossa inteligência pode resolver as situações complicadas.

Liberte-se dessa tendência e queira ser livre para poder recomeçar. Deixe o passado para trás e, mais que tudo, queira encontrar pessoas que precisem de sua ajuda e de sua experiência de vida.

Ame-se, sem limites. Ame-se mais que tudo neste mundo, para que a luz e a energia do Universo penetrem em sua alma e em seu corpo gerando um novo Ser nesta terra. Aceite ser feliz! Aceite mudar, humildemente, e sinta como é bom possuir a maior riqueza que é a paz de espírito. Você pode conseguir, se o quiser, pois ninguém é responsável pela sua vida, senão você próprio através do poder do livre-arbítrio que decide grande parte do nosso destino.

233

Passe a falar palavras de amor e elogiar, com carinho, as pessoas com quem você convive, que elas passarão a respeitá-lo muito mais.

Todos nós precisamos de atenção e respeito para termos vontade de acertar.

Quando castigamos alguém, rebaixando-o ou faltando-lhe com consideração humana, seja quem for, podemos ter certeza de que esta pessoa inconscientemente agirá contra nós. Conseqüentemente, passaremos a alimentar certa raiva em relação a ela, esquecendonos de reconhecer as nossas próprias falhas.

Seja você o primeiro a ser1 feliz, ignorando o que passou e criando hábitos calmos e seguros para com você mesmo, sem esperar nada em troca. Faça isto por você mesmo. Ame, imparcialmente a todas as pessoas, coisas e fatos que, em curto prazo, sua alegria será extremamente contagiante e sincera.

A hepatite em crianças mostra os sentimentos dos pais e avós. As crianças, até sete anos de idade, são influenciadas pela mente da mãe e, após essa idade, até os quatorze anos, o serão pelo pai. Portanto, se seu filho está com os sintomas da hepatite, mude imediatamente seu próprio comportamento para que ele não sofra injustamente.

Alcoolismo

O alcoolismo não é tão difícil de curar. O difícil é fazer com que as pessoas entendam do que o alcoólatra precisa.

Não se sabe quem é mais teimoso: quem bebe ou quem implora ao alcoólatra que pare de beber.

A falta de "amadurecimento" em algumas áreas do cérebro de um adulto faz com que ele encare a vida de forma distorcida. As dificuldades, que para alguns são simples de resolver, para essas pessoas tornam-se complicadas, principalmente se elas tiveram uma educação que lhes exigia comportamento exemplar e pela qual era impossível expressar sua própria vontade. Muitos pais, e até mesmo familiares, ensinam aos meninos que "homem não chora", ignorando que estão criando bloqueios na mente dessas crianças.

234

Há pessoas que, quando bebem, dizem coisas sem nexo: são os bêbados briguentos, os sentimentais, etc. O que acontece com eles é que os sentimentos reprimidos no dia-a-dia "explodem" quando a consciência deixa de censurá-los, porque o receptor cerebral ficou entorpecido pelo álcool.

O bêbado sentimental é aquele que tem acumulado dentro de si motivos para chorar, mas que reprime essa vontade pela autocensura "que considera vergonhoso ou feio chorar". Deixando de se reprimir, extravasa seus sentimentos e... chora.

O bêbado briguento é aquele que vive sempre com muita raiva mas não a expressa, pois acredita que um cavalheiro que se preza não fica zangado e nem grita à toa. Por isso, reprime o sentimento de raiva e finge serenidade mas, na realidade, está "fervendo" por dentro. Em certas ocasiões pensa em pegar objetos e atirá-los, porém, acha que tal procedimento é muito vergonhoso para um cidadão civilizado e contém-se reprimindo essa vontade. Mas tais sentimentos ficam apenas confinados, não desaparecem.

Portanto, quando se ingere bebida alcoólica, ocorre a inibição da autocensura e o indivíduo passa a dizer coisas sem sentido, a jogar objetos, a implicar com as pessoas que o cercam por motivos fúteis e a resmungar bobagens. Tal comportamento não é o resultado da bebida em si, mas dos sentimentos nutridos e acumulados na mente da própria pessoa, os quais são liberados em conseqüência do entorpecimento do cérebro.

Obs.: Assim como o álcool, o fumo e outras drogas têm, também, a faculdade de anestesiar nosso receptor cerebral. Logo, qualquer sentimento de culpa ou medo ficam adormecidos pelo efeito dessas drogas. É certo que 95 por cento dos nossos atos são dirigidos pelo inconsciente e que apenas 5 por cento são regidos pela nossa consciência.

Não devemos julgar um alcoólatra pelos atos dos seus 95 por cento. Nem ele mesmo tem consciência porque não consegue parar de beber. Sua única justificativa é dizer que gosta de beber, o que não é verdade, pois o paladar só é perceptível ao gosto até os cinco primeiros copos. Depois deles, as glândulas salivares ficarão congestionadas pela

235

substância ácida processada pelo fígado para modificar as moléculas nocivas ao organismo, causando alteração no paladar.

Veja que esse indivíduo possui apenas cinco por cento de compreensão para lutar contra o vício. Então, não perca tempo tentando convencer os outros noventa e cinco por cento do seu inconsciente dizendo-lhe palavras que não serão ouvidas.

Saiba aproveitar o canal de acesso (os 5 por cento) a é a parte dominante (os 95 por cento), que o ouvirão. Portanto não tenha pressa em achar a solução.

Em primeiro lugar, se você pretende ajudar esse indivíduo, deve se perguntar antes se você o ama realmente, apesar de ele estar escondido atrás da bebida. Mas, se não agüenta mais e quer desistir, então feche este livro e procure fazer uma terapia porque, acredito, você está no limite de suas energias e por isso não conseguirá ajudar mais ninguém.

Nessa situação, você pode não ter onde se apoiar, ao passo que a pessoa dependente tem a bebida como suporte.

Por mais que se tente fazer alguém largar o álcool ou o fumo, tais esforços serão em vão enquanto as atitudes mentais e o modo de vida da própria pessoa não forem corrigidos. O sentimento de culpa profundo esconde-se nos 95 por cento do seu subconsciente, e culpa é um sentimento gerado pelos nossos atos do dia-a-dia e pela educação na infância. Alguns pais, por desconhecerem outra forma de educar, insistem em gravar no subconsciente da criança ordens como: "Não faça isso". "Não mexa aí". "Não pode fazer isso". "Você vai apanhar se chorar". Etc. Quando adulta, essa criança vai passar a viver com uma sensação de "peso" no peito, como se fosse uma cobrança constante de seus próprios atos. Inconscientemente essa pessoa crê que está fazendo tudo errado e que está sendo censurada pelas exigências gravadas em sua mente desde a infância. Conseqüentemente é levada a u*na forte depressão.

Entenda que para o inconsciente os fatores tempo/espaço são inexistentes. Para ele existem, apenas, ordens que devem ser cumpridas.

É por isso que se deve trabalhar os cinco por cento da pessoa, com sinceridade, paciência, amor e esperança. Imprima-lhe, em seu

236

subconsciente, através daquela porcentagem, um novo modelo de pensamento. Reeduque-a no sentido de se amar e sugestione-a fazendo com que acredite que seu mundo é livre de cobranças e tormentos.

Quanto mais você falar positivamente, mais ela sentirá segurança e equilíbrio. Ao contrário, se você resmungar, criticar, cobrar, chorar e implorar, aumentará seu sentimento de culpa e ela recorrerá à bebida para fugir das angústias e complexos que ela mesma criou. Essas

pessoas assemelham-se às ostras que, ao primeiro sinal de perigo, recolhem-se para dentro de si mesmas.

Comece já a agir positivamente. Ela precisa do seu apoio. Passe a tratá-la normalmente e acredite em sua capacidade de recuperação. Reconheça, a partir de agora, que o álcool teve o mérito de ajudá-lo a descobrir o lado sensível e carente dessa pessoa que necessita ouvir palavras de elogio, declarações de sua amizade ou de seu amor, de forma alegre. Mostre-se grato por tudo que essa pessoa fez — e faz — de bom. Se você não vê coisas boas nela é porque você, também, não as tem. Lembre-se: os semelhantes se atraem, consciente ou inconscientemente!

Ajude-a a eliminar seus complexos de culpa e a acabar com a raiva acumulada em seu coração, por não conseguir agir como gostaria. Desate-lhe os nós da cabeça. Ame-a de verdade, pois ela quer ser como você: livre das angústias e do sentimento de solidão que a afligem.

Dizer isto a um alcoólatra é perda de tempo porque ele normalmente prefere negar que guarda ressentimentos ou complexos de culpa, por vergonha.

Deixe-o beber em casa, sem culpas e sem se preocupar, porque a bebida perderá um pouco o valor. Você sabe: tudo que é proibido é mais gostoso!

É muito importante sua atenção carinhosa. Desvie, sempre que puder, o assunto sobre bebida, falando somente sobre fatos agradáveis. Seja forte e vença seus medos ou traumas sobre esse assunto. Abstenha-se de comentários arrogantes ou pejorativos quando seu ente querido ou amigo chegar alcoolizado ou mesmo quando ele for pegar alguma bebida. Fale naturalmente e continue agindo como antes de ele beber.

237

O que vicia não é a bebida, mas o apego a ela que representa uma forma de fuga inconsciente.

Defenda-o das pessoas maldosas ou mal informadas que o atacam. Ele precisa do seu apoio e de seu carinho e nunca de acusações, pois se ele bebe é porque seu subconsciente está repleto de repressões e culpas criadas desde a infância. Mostre-lhe o quanto ele é importante para você, servindo-o e compreendendo-o. O amor verdadeiro penetra pelos poros e cura!

com o tempo esse indivíduo passará a sentir uma desagradável e incômoda sensação quando estiver bebendo e, às vezes, até esquecerá de tomar "aqueles" goles.

Todos perceberão sua mudança de comportamento e o seu despertar para a verdadeira alegria de viver.

O amor e as palavras de elogio que receber alterarão seu "programa" mental negativo, tornando-se uma pessoa segura, livre e consciente da vontade de vencer.

Os que convivem com pessoas alcoólatras devem, antes de mais nada, curar-se de seus medos, orgulho ferido e até da sua posição de vítima porque senão o viciado continuará bebendo enquanto ouvir cobranças e lamúrias. Salve essa pessoa para que ela possa descobrir toda a capacidade que existe nela mesma.

Na Bíblia está escrito: "A Verdade vos libertará".

238

Vesícula

A vesícula exerce a função reguladora do fluxo de secreção biliar que o fígado produz, para as necessidades digestivas do intestino.

Quando a pessoa está em jejum, o anel muscular da vesícula se mantém fechado, represando a água da bílis sob forma concentrada. A vesícula age submissa ao fígado, auxiliando-o nas funções digestivas. Trabalha em harmonia esperando, pacientemente, receber a bílis que está sendo fabricada. Conhece seu limite de absorção, de apenas 3cm3ou seja, duas colheres de sopa.

Na presença de alimentos muito gordurosos, há precipitação nas modificações químicas causando condensação dos sais em minúsculos grãozinhos de estrutura e consistência mineral — que originam pedras ou cálculos biliares — que são depositados na vesícula em forma de aparentes partículas de areia.

Observando detidamente o seu funcionamento sabe-se que para somatizar problemas na vesícula, basta contrariar psicologicamente as suas funções.

Exemplos: o indivíduo que perde a harmonia com alguém que exerça autoridade sobre ele e sente raiva por estar tão sobrecarregado e sem reconhecimento; ou aquele que vive sofrendo intensas e dolorosas emoções, irritações constantes, diminuição do prazer em trabalhar e carrega amarguras no coração. Essas emoções alterarão, enfim, as funções da vesícula — que simboliza o trabalho harmonioso e repleto de satisfação.

239

O resultado desse distúrbio será o de uma retenção parcial do trabalho, semelhante ao quadro apresentado na vesícula (retenção parcial da bílis) causando aumento da pressão interior e provocando eólicas que obrigam a pessoa a parar.

O aumento da pressão interior simboliza o atrito mental relacionado a uma determinada situação.

A incidência de doenças na vesícula é maior em mulheres americanas, conforme comprovam as estatísticas nos EUA e Argentina. No Brasil, geralmente mulheres férteis, gordas ou que tiveram vários filhos é que são as maiores vítimas desse mal. Os médicos afirmam que a incidência é determinada pelos hábitos alimentares, visto que a dieta

dos argentinos e dos americanos é muito mais rica em gorduras do que a dos brasileiros.

Para analisarmos melhor este contexto, saiba que pessoas que se alimentam com muita gordura são exatamente aquelas que sofrem de conflitos internos e desarmonia profunda com alguém: elas se escondem psicologicamente sob o "casulo" da gordura, para se protegerem das amarguras.

Sofrem deste problema as mulheres que se sentem submissas e sobrecarregadas, que entram em atrito com seu cônjuge ou com seus superiores, causando desequilíbrio das funções naturais da vesícula e os homens que se sentem pressionados por pessoas que têm autoridade sobre eles: sentem que são contrariados constantemente e perdem a coragem de continuar a criar, em suas mentes, um futuro que não seja sombrio.

Desarme-se! Pare de gerar atritos!

Todo trabalho, seja em casa ou fora dela, sempre nos acrescenta algo de novo. A harmonia depende do seu modo de encarar a situação em que você está vivendo há tanto tempo.

Você criou um mundo ao seu redor onde a responsabilidade não foi bem distribuída. Não se sobrecarregue de problemas sem necessidade. Pare de acreditar que só você pode arcar com tudo. Isso não é verdade! Solte o que não é seu e deixe que as outras pessoas se encarreguem de suas partes. Ensine-as a corrigir-se sozinhas e não aceite que dependam de você.

240

Ser feliz é uma questão de escolha: liberte-se, ou continuará sobrecarregado porque se nega a enxergar a saída.

A sobrecarga é sinal de falta de confiança no amanhã e, principalmente, da desvalorização dos pontos positivos de outras pessoas que convivem com você.

Passe a agir de forma diferente, procurando entregar, aos poucos, a responsabilidade de cada um e diga-lhe claramente o que você está sentindo em relação a tudo. O diálogo ainda é o melhor remédio. Pena que são tão poucos os que acreditam no seu poder!

Deixe a paz tomar conta de você e resolva o seu destino com tranqüilidade e acreditando no melhor. Habitue-se a falar e a agir positivamente. Sua conduta influenciará grandemente sua saúde. Seja uma pessoa de postura segura e mantenha o olhar tranqüilo. Seja decidido e sereno em seus movimentos, procurando ser carinhoso com você mesmo. Dê presentes a si mesmo, saia a passear consigo, namore-se um pouco e você conhecerá o seu outro lado, carente, no qual jamais reparou. Ame-se e respeite-se Deus não o criou para se autodestruir e sim para conhecer todo seu potencial e desenvolvê-lo.

241

Apêndice

Aparentemente é um órgão que, dentro do longo processo evolutivo da espécie, está em desaparecimento. O apêndice é um desvio curto e fino na porção inicial do intestino grosso. É chamado de apêndice vermiforme devido ao seu formato ser parecido com um verme pendurado no ceco (parte do intestino). Nos humanos e nos primatas, ele não tem função. Essa interpretação é reforçada pelo fato de as aves apresentarem um órgão correspondente que tem a função de processar a prolongada digestão da celulose dos vegetais. No ser humano, a celulose resiste à ação dos sucos digestivos: a decomposição das fibras vegetais se processa no intestino grosso. Acredita-se que o apêndice humano exercia papel semelhante ao que exerce hoje nos pássaros, mas isto em épocas tão remotas como a dos animais pré-históricos que eram, na maioria, vegetarianos.

Apendicite

Significa o bloqueio da vida... pelo medo.

Pessoa que sofre de apendicite mostra o receio em continuar pelo caminho que está seguindo e que sente que não consegue mudar. O conflito obstrui simbolicamente o canal de felicidade, retendo "fezes" mentais. Alguém assim guarda mágoas e acredita que deve se trancar e continuar sofrendo.

242

Nestas pessoas também as alegrias são dispersas, elas ficam agarradas a algum relacionamento, à sua profissão, mesmo que frustrante, e a coisas velhas que não têm mais utilidade para elas.

Procure identificar o motivo que está causando essa infecção. A desarmonia emocional provoca a invasão de bactérias como reflexo do desequilíbrio energético do corpo. Os estafilococos ou estreptococos são apenas instrumentos para lhe mostrarem como está sua conduta mental.

Mude sua maneira de pensar, aceite a felicidade e relaxe para a vida, permitindo que a paz penetre em seu coração. Elimine as mágoas através do verdadeiro perdão e amplie seus conhecimentos a respeito de si mesmo. Reconheça sua capacidade e seu potencial para viver bem com as pessoas e acontecimentos, sem se deixar levar pelo ego, que quer estar sempre certo. Seja feliz, liberte-se de tudo que esteja sufocando sua coragem para continuar! Você tem o direito de escolher o que é melhor para sua vida, mas através da harmonia. Confie!

243

Bexiga

Toda lágrima contida por longo tempo, causara doenças úmidas ou excesso de micção (bexiga solta). A bexiga tem a função de reter e

armazenar a urina com seu formato de saco membranoso. As faixas de fibras musculares que circundam a uretra a mantém cerrada: são os esfíncteres internos e externos que sustentam a função.

Pessoas que não estão suportando mais os seus aborrecimentos passam a ter dificuldades com a bexiga, que simboliza "suportar". O ato de annazenar os problemas implica também soltá-los. Se você se apegou a um fato e ele tornou-se a causa de todas as suas angústias, saiba que esse apego o deixará cada vez mais ansioso em resolver a questão.

A bexiga está estreitamente relacionada a problemas mentais, em níveis variados. Há pessoas que se tomam "cegas" para a vida devido a um determinado acontecimento ao qual se apegam de forma paranóica.

Em muitos casos o desequilíbrio mental acarreta danos na bexiga, somatizando o sentimento cego de "não agüentar mais segurar".

Pessoas equilibradas, mas saturadas emocionalmente, prejudicam o funcionamento natural desse órgão. A falta de respeito para consigo próprio é o fator principal das afecções urinárias.

Deixe de querer corrigir os defeitos alheios e viva sua própria história, descobrindo em seus próprios pensamentos, razões especiais para desapegar-se de acontecimentos e de pessoas. Respeite o direito

244

de errar que as pessoas têm, pois cada um tenta o melhor de si, para buscar a felicidade, assim como você. Aprenda a perdoar, saindo dessa postura de vítima, e vá à iuta pelos seus sonhos.

Cistite

Significa que a pessoa está inflamada em suas emoções, devido a acontecimentos que ela não consegue mudar e que a estão forçando a segurar o que precisa soltar.

Para ela, a dor de ter de soltar o que não quer perder, ou o medo de continuar, a faz sentir fortes dores quando solta a urina.

Observe o seu comportamento: Você está seguro do que está fazendo? Será que não está perdendo o respeito próprio, porque está apegado a velhos e antigos pesadelos? Pense nisso!

Seja como for, volte à sua personalidade original. Não esconda de si mesmo a coragem de largar o passado ou um aborrecimento atual. Deixe o mundo girar!

Seu sofrimento está sendo gerado por seus próprios pensamentos inflamados. Você não é obrigado a continuar chateado com o que está acontecendo. Tente resolver os problemas da melhor maneira possível e sem atritos, pois seu estado de saúde está exigindo sossego e conforto para o seu coração. Respeite-se e admita que você é responsável pela sua felicidade. Sinta a alegria e a segurança de realizar, com calma, a sua função de receber os problemas, analisá-los e eliminá-los de seu caminho.

Deixe os fatos mudarem e pare de lhes oferecer resistência. Queira conhecer os novos aspectos de sua personalidade.

Para que exigir de certas pessoas aquilo que deseja que elas façam por você? Você já sabe que as suas expectativas serão sempre frustradas enquanto você teimar em não compreender que ninguém deve nada a ninguém. Nós somos responsáveis somente por nós mesmos e ninguém é responsável por mais ninguém. Esperar que as pessoas sejam responsáveis, de alguma forma, por nossas vidas, é pura acomodação.

Pare de buscar aborrecimentos e de se fazer de vítima.

245

Baço

É uma víscera responsável pela produção de leucócitos e tem reserva de hemácias. Ainda estão em estudo outras funções deste órgão. com o passar do tempo descobriremos mais funções (psicológicas) do baço, além de este simbolizar mãe e pai.

Leucócitos simbolizam mãe ou mulher e hemácias, pai ou homem, como foi explicado, anteriormente, na página 169 sob o título Problemas do sangue — Leucemia e hemofilia — Leucócitos e hemáceas.

A pessoa que perde o equilíbrio entre seus dois hemisférios Cerebrais, perde seu apoio natural na razão. Quem é obcecado por determinados fatos e sente-se desamparado emocionalmente, acaba tendo problemas no baço.

O desentendimento profundo com os pais ou com o cônjuge faz com que esse aparelho contrarie suas funções. Quando a mãe não é atuante na educação da criança, o baço não fabrica leucócitos e, se é o pai que não é atuante, não há reserva de hemácias nessa víscera. Analisando a forma pela qual essas células se comportam, podemos descobrir como os pais (ou marido e mulher) agem realmente.

Busque seu interior e aprenda a equilibrar e compensar as inseguranças causadas pela carência afetiva na infância. Crie um mundo novo ao seu redor e cresça, espiritualmente, com as experiências da vida.

246

Perdoe o passado e "solte-o" de uma vez! Liberte todas as lembranças nocivas de sua mente e faça exercícios de relaxamento e concentração. Isso o ajudará a conhecer-se e a viver tranqüilo, sem resistências. Saiba que o fato de você não se lembrar do passado não significa que seu subconsciente o tenha esquecido.

Pare de sofrer com sentimentos de solidão pois a sua vida pode ser preenchida com amor e felicidade, se você passar a enxergá-la sob outro ângulo.

Saiba que tudo parece atacá-lo, dependendo do prisma pelo qual você olha o mundo.

Reconheça a beleza da existência de sua vida pelas coisas mais simples que estão a seu lado e vivifique seus momentos com a verdadeira segurança e proteção vinda de seu interior.

Se você tem o hábito de reclamar de tudo, policie-se e reconheça essa falha e trabalhe firme para uma mudança radical e positiva em sua conduta.

247

Capítulo 14

Outras doenças

Câncer

O corpo está associado a pessoas íntimas — família e parentes. Em japonês, niku-shin é o corpo carnal, bem como a família e os parentes. Todos os tumores que se formam no corpo (sarcoma, câncer, quisto, etc.) são concretizações de ”tumores mentais” formados por conflitos entre pessoas da família.

Quando uma pessoa arrasta uma mágoa por muito tempo em seu coração, seu universo começa a se desarmonizar causando distúrbios celulares.

Ressentimentos antigos, guardados em segredo e originados pelo medo de perder alguém ou por achar que perdeu o único amor de sua vida, fazem concretizar um câncer no órgão relacionado ao fato.

O câncer, na verdade, é ”fabricado” pela mente humana por razões profundas que só o seu inconsciente conhece. É uma forma de imobilizar pessoas para seu lado, de punir alguém que o feriu profundamente, mesmo à custa de sua própria vida, ou de autopunição por nunca ter agido como deveria naquelas situações amargas.

A doença não desaparecerá enquanto o doente estiver ”retendo” em seu coração mágoa e desarmonia por uma ou mais pessoas.

Em primeiro lugar, o portador da doença precisa compreender que não deve construir um castelo e viver só desse sonho, porque assim um dia, depois de derrubado o castelo, sua vida perderá a razão de ser.

251

Devemos amar, dedicar-nos e respeitar, mas também, aceitar as mudanças que o mundo traz. Perdoe, profundamente, aquele que o feriu. Se você já esqueceu quem o agrediu, reflita calmamente que tudo virá à sua mente de forma nítida, pois casos assim são sempre evidentes.

Liberte todo o seu passado e construa coisas novas para o futuro.

Ame-se com todo carinho e decida ser feliz em outro território, ou procure reconquistar o relacionamento perdido por meios sábios e não através dessa doença que não resolverá nada. Tente entender as razões da outra pessoa e aceite que, num relacionamento, ninguém está certo cem por cento.

Perdoe seus pais, todos os parentes e, principalmente, seu cônjuge que também é uma vítima da ausência de diálogo. Seja o que for, tudo pode ser esquecido ou modificado. Acredite na felicidade e seja dono de sua própria vida. Sinta-se livre para recomeçar e saiba que nenhuma doença é incurável.

Muitas pessoas se curam quando reconhecem, humildemente, seus erros ou aceitam os erros dos outros, procurando entender, sem ressentimentos.

Se a doença ainda não desapareceu, é porque seu subconsciente continua guardando lembranças negativas. Mantenha %ma conduta alegre e positiva, a todo instante, e decida se curar para recomeçar.

Enxergue essa postura de vítima que você carrega e mude seus objetivos construindo sua independência. Faça planos e confie na provisão da Natureza que só poderá ajudá-lo se você desistir de querer que tudo seja à sua maneira. Liberte-se até de suas próprias cobranças orgulhosas.

Caso você não consiga transformar-se com seus próprios esforços, procure a ajuda de profissionais da área psicológica — terapia moderna, neurolingüística e toda forma de amor incondicional. Você precisa se impregnar de esperança e dinamismo. Cure-se! Só depende de sua decisão.Informe-se sobre essas curas e siga o caminho. Amplie sua consciência e não se acomode e nem se apoie nas opiniões alheias. Você pode curar-se!

252

AIDS

A AIDS é considerada incurável pela medicina mas, na realidade, está no grupo das doenças de autopunição.

Indica a pessoa que não se ama e perdeu o respeito por si própria a ponto de não ver valor em nada do que faz, está descontente com tudo e todos, não se satisfaz nem profissional, nem amorosamente e vive uma vida sem atenção para consigo mesma, passando a imagem de que não vale a pena continuar vivendo.

O indivíduo que passa horas e horas futilmente, dorme pouco, ingere drogas e não consegue encontrar a felicidade, está buscando, através dessa atitude, encontrar amor pela rebeldia. A Natureza é harmoniosa e amorosa, portanto, para se ter saúde é necessário contemplar-se como parte do Universo e, então, comungar com a paz.

Afaste-se de pessoas negativas e faça o que o seu coração lhe fala. Aja com segurança e teime em querer viver. Quanto mais você amar, puramente, e trabalhar, positivamente, mais rápido você se curará.

Tome a decisão de mudar sua vida e de auxiliar outras pessoas a se curarem. Isso valorizará suas qualidades e o tornará uma pessoa especial.

253

Perdoe-se e liberte-se dessa culpa que não é sua, nem de ninguém. O sexo deve ser um veículo de trocas positivas e de alegria, não de destruição e punição. Alegre-se, pois, que a cura está dentro de você com toda força. O poder curativo da energia vital flui abundantemente através de seu corpo. Deixe-a trabalhar a seu favor, sendo otimista e dinâmico na recuperação. Procure um profissional neurolingüista e alimente-se de certezas e alegrias, já que a felicidade, por antecedência, funciona mais do que qualquer tratamento e é muito agradável.

Leia livros que falem sobre pessoas que se curaram, entre em contato com indivíduos fortes e positivos e tenha a convicção de já estar livre desse pesadelo. Ele apenas veio para ajudá-lo a corrigir sua conduta e não para levá-lo. Faça planos futuros e comece a criar um mundo novo ao seu redor. com certeza você, agora, se ama de verdade e descobriu quantas coisas maravilhosas possui a sua terra. Viva a liberdade!

Aconselho a leitura do livro A Vida em Perigo, de Louise L. Hay. É um manual de auto-ajuda contra as doenças terminais e uma abordagem positiva sobre a AIDS.

Que Deus o abençoe e que sua mente se recupere rapidamente!

254

Outras doenças

Se, eventualmente, a doença que você procurou neste livro não foi encontrada, não se preocupe. Muitas doenças são curadas sem ao menos se saber os motivos da cura. Basta analisar sua conduta perante seus familiares, superiores e pessoas íntimas e descobrir com quem você está em conflito, mesmo com pessoas já falecidas.

Perdoe a todas as pessoas e saiba soltar o passado, sem ressentimentos. Descubra se você está em desarmonia com alguém ou se ainda guarda tristezas por acontecimentos do passado.

Na Sutra Sagrada Kanro-no-Hoou (Seicho-No-Ie) encontramos: "Reconcilia-te com todas as coisas do céu e da terra. Quando houver a reconciliação com todas as coisas do céu e da terra, tudo será teu amigo. Quando todo o Universo se tornar teu amigo, coisa alguma do Universo poderá causar-te dano. Se fores ferido por algo ou se fores atingido por micróbios ou por espíritos baixos, é prova de que não há reconciliação entre ti e todas as coisas do céu e da terra..."

Ame, perdoe, ajude-se a ser feliz. Não-lute contra, apenas relaxe e reconcilie-se até o profundo de sua alma e você descobrirá que sempre foi feliz.

255

A cura pela hipnose no século XIX

A pesquisa ocidental sobre o funcionamento do cérebro é conhecida há séculos.

Médicos mais ousados não se limitavam a estudar apenas o funcionamento fisiológico e anatômico do corpo humano. Acreditavam que a medicina se apegava, cegamente, ao desenvolvimento celular sem notar que outras forças interferiam na vida do organismo.

Como exemplo, transcreverei um trecho descrito pelo literato dr. Masaharu Taniguchi (Ph.D.) sobre o trabalho de um pesquisador *do século passado.

"Em meados do século XIX, na cidade de Belfast, estado do Maine, Estados Unidos, havia uma pessoa de nome P. P. Quimby, versada em hipnotismo. Enquanto realizava diversas experiências com o hipnotismo e devido ao êxito assombroso alcançado, teve a idéia de utilizá-lo no tratamento de doenças. Na verdade, o próprio dr. Quimby estava ansioso para experimentar qualquer método que o levasse a curar doenças tidas como incuráveis pela medicina, já que ele próprio padecia, há longo tempo, de uma moléstia incurável pelos métodos da medicina tradicional e não sabia quando iria morrer.

"Aplicou o hipnotismo, experimentalmente, em diversos doentes, aos quais dava a seguinte sugestão: Tu és filho de Deus, portanto, não tens doença'. Notou que houve curas, com ótimo desenrolar.

256

"Todavia, como o hipnotismo consiste em sugestionar o paciente depois que este estiver adormecido, não havia como curar-se a si próprio pois não poderia fazê-lo em si mesmo, estando adormecido.

"Então, Quimby chegou à conclusão de que o fundamental do hipnotismo não está no fazer adormecer, mas na sugestão hipnótica, isto é, no fato de utilizar o poder da palavra.

"A partir daí, sem que fosse necessário aplicar o hipnotismo em seus doentes, simplesmente fazia com que fechassem os olhos e incutia-lhes a forte convicção de que o homem, sendo filho de Deus, é uma Realidade que não pode ser governada por coisa alguma, e, assim, procurava retirar a noção de 'doença' através da sugestão, isto é, da palavra, ao mesmo tempo em que procurava fazer reconhecer a natureza divina de si próprio. Este procedimento, comparado ao hipnotismo, revelava-se um grande passo avante. No hipnotismo, ocorre a cura da doença partindo-se da convicção da fraqueza, isto é, que se é governado ou dominado por algo estranho a si próprio (o hipnotizador). Por isso, mesmo que temporariamente ocorra a cura, aquela convicção de fraqueza facilitará o irrompimento de uma outra doença.

"Porém, o novo tratamento iniciado por Quimby cura pela persuasão: 'O homem é filho de Deus que não é dominado por coisa alguma'. Por isso é apagado, completamente, da mente do paciente o aspecto da fraqueza. Basta ocorrer a cura para o indivíduo ficar mais fortalecido e não apenas na saúde, mas em todos os aspectos haverá o preparo mental essencial que permitirá o fortalecimento da capacidade de atuação.

"Utilizando este princípio, o dr. Quimby, ao mesmo tempo em que curou radicalmente sua própria doença (tida como incurável pela medicina tradicional) fez com que milhares de pacientes também obtivessem a cura total de suas moléstias.

"Entre os clientes do dr. Quimby, Mary Baker Eddy, mundialmente conhecida, também encontrou a cura para sua doença.

"Posteriormente veio a ser a fundadora da Ciência Cristã.

"Vejamos como era esse novo método terapêutico do dr. Quimby — por sinal muito simples. Segundo seu ponto de vista, a
257

doença é uma modalidade de ilusão e, uma das causas principais do seu aparecimento é a transmissão hereditária da falsa idéia de que a doença surge de uma causa material. Por isso, para se curar de uma doença, deve-se eliminar da mente essa ilusão hereditária que constitui causa de doenças e, em seu lugar, basta colocar a convicção de homem perfeito, isto é, a face originária do homem." (Masaharu Taniguchi, Ph.D.)

Hoje as pesquisas tornaram-se mais profundas e, conseqüentemente, os resultados obtidos são mais conscientes e claramente explicados. i

Quanto mais o tempo passa, mais descobertas são incluídas nos tratamentos das doenças e mais se admite que a doença não existe.

Nós somos governados pelo nosso livre-arbítrio e os que contestam esse fato é porque preferem acomodar-se apoiando-se em idéias retrógradas que não funcionam mais. Devemos nos atualizar sempre porque o mundo não pára!

Assim como acompanhamos os noticiários pela TV, também devemos ler livros a respeito das novas descobertas científicas nessa área, pois nem sempre essas notícias são divulgadas pelas emissoras de rádio e TV ou pelos jornais, muitas vezes devido ao ceticismo desses órgãos. Apesar de tudo, atualmente a maioria dos seres humanos está voltada para os assuntos de natureza mística e científica.

As poucas reportagens feitas sobre a saúde mental não são suficientes para comprovar a eficiência da mente saudável e a convicção sobre o funcionamento cerebral.

Os médicos estudam anos e anos, aprendem a conhecer a função dos órgãos, conhecem a química das drogas que tratam das doenças, empenham-se ao máximo para compreender fenômenos que ocorrem no organismo humano. Muitos deles dariam até a sua própria vida para poder curar todos males. Temos conhecimento de médicos que sofrem junto com seus pacientes na busca da saúde, estudando dia e noite, quando necessário. É a medicina tentando proclamar a independência de seus pacientes.
258

Graças à medicina nós, os cientistas espiritualistas, podemos também analisar a personalidade de cada órgão associando-o ao comportamento psicológico do paciente.

As pessoas trazem dentro de si pensamentos tão complexos que somente elas podem entender, mas às vezes elas mesmas sofrem sem entendê-los. Daí o seu inconsciente começa a traduzi-los em forma de doenças, mal-estares, medos, acidentes e até problemas mentais difíceis de compreender.

Existe solução para todos os problemas, pois eles foram criados de alguma forma. Não importa a origem do mal, o que importa é saber por onde começar a eliminá-lo.

Se a medicina tradicional nos aceitar como parte fundamental em seus diagnósticos e nos juntarmos nessa jornada magnífica, poderemos descobrir ainda muito mais sobre nós mesmos e assim eliminaremos da mente humana os aspectos negativos que causam a somatização das doenças. Mas, enquanto a medicina estiver voltada somente para o interior do corpo, buscando soluções e justificativas no mundo material, as pessoas continuarão dominadas pelas falsas profecias da doença.

Quadro "O Médico"

259

O fenômeno das doenças, muitas vezes, é tratado pelos médicos pela forma duvidosa de erros e acertos e eles mesmos não conseguem entender como ou porque surgem determinadas moléstias. Contudo, admiro profundamente a ciência médica que cresce, rapidamente, em tecnologia e em descobertas de novas drogas para tratamentos (quase) eficazes em doenças terminais. Enquanto seus estudos não forem dirigidos também para o exercício psicológico da humanidade, estaremos mergulhados num oceano de descobertas, mas sem encontrar o elo perdido da Verdade, porque o princípio da transformação está exatamente na união dos nossos conhecimentos.

Que Deus nos auxilie a encontrar o acordo entre as cabeças e que os sonhos de toda humanidade sejam o de encontrar a paz entre os homens.

A todos, paz profunda!

Quanto mais houver amor, mais segredos de nosso interior nos serão revelados pelo Cósmico e quanto mais profundamente mergulharmos em meditação e ação, mais entenderemos que ainda temos muito para aprender.

260

Capítulo 15

Relaxamento

Exercícios de Relaxamento

Material

Lâmpada verde (tranqüilizadora, equilíbrio orgânico e psicológico).

Uma música suave (Kitaro, clássica ou New Age).

Incenso perfumado (suave) para purificar o ambiente (caso você não goste, mantenha flores perfumadas no ambiente ou faça o exercício ao ar livre, onde nada possa interrompê-lo).

Método

Tire os sapatos e vista uma roupa confortável.

Não coma antes do exercício, ou alimente-se de frutas, verduras ou legumes, uma hora antes (não coma carne vermelha).

Não tome café e nem fume antes desse trabalho e permaneça, pelo menos 30 minutos depois, na mesma dieta anterior. Seu trabalho de interiorização deve ser respeitado.

Acenda a lâmpada verde e deixe o ambiente desprovido de luz, tome três goles de água, para simbolizar a purificação do espírito, coloque a música num volume agradável para o relaxamento e deite-se sem pressa, em decúbito dorsal (barriga para cima), pernas ligeiramente afastadas e os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima.

Feche os olhos e respire profundamente, soltando o ar lentamente pelas narinas. Cada vez que expirar, solte partes do corpo, em perfeita harmonia.

263

Comece soltando a cabeça, a testa, as pálpebras, relaxe entre as sobrancelhas, solte o maxilar, o pescoço, os ombros, braços, mãos, dedos, as costas, o abdome, os quadris, os glúteos (nádegas), coxas, pernas, pés e, finalmente, solte todos os pensamentos. Sinta cada parte de seu corpo e perceba se há alguma tensão. Solte as tensões por pequenas que sejam.

Volte seu pensamento para o rosto e relaxe toda musculatura da face, sentindo seu rosto tranqüilo e sereno.

Deixe apenas a energia vital trabalhando dentro de você, fluindo da cabeça aos pés, em forma de luz e em forma de paz.

Solte-se completamente e aproveite esse momento que é só seu... e de mais ninguém!

Solte seus pensamentos, solte seu coração e sinta a felicidade tocando sua alma.

Relaxe profundamente e não se preocupe caso haja algum barulho por perto. Saiba relaxar sem resistência, soltando-se e ouvindo cada som, naturalmente, como parte de você.

Sinta-se agradavelmente descansado e em sossego profundo.

Fique o tempo que for necessário para conseguir esse benefício. Se não consegui-lo no primeiro dia, não se preocupe, é sinal que você está, realmente, precisando relaxar.

Tente outros dias e com o tempo você sentirá que seu ânimo estará cada vez mais renovado e seu espírito, cada vez mais elevado.

Tudo na vida necessita de treinamento, portanto transpor as dificuldades também depende de nosso esforço. Siga sua intuição e pense sempre positivo, pois nós somos responsáveis por todo tipo de energia que atraímos.

Quando conseguir relaxar, então, use o pensamento e caminhe sobre as partes do corpo que estiverem doentes.

Livre-se desse transtorno, imaginando uma luz branca e forte sobre seu corpo e sua alma. com certeza, mesmo que você não acredite, o poder curativo vital estará curando-o suavemente. Leia as páginas 141 á 148 e terá a convicção da sua cura.

Exercício Respiratório

Deite-se ou sente-se confortavelmente.
264

Se você preferir deitar-se, repita a seqüência de relaxamento acima citado.

Se você preferir sentar-se, faça-o com as costas recostadas no encosto da cadeira ou poltrona, mantenha os pés no chão com as pernas ligeiramente afastadas e relaxadas, coloque as mãos sobre as coxas com as palmas voltadas para baixo, feche os olhos e comece a relaxar os pés, as pernas, as coxas, o tronco, os braços, as mãos, o pescoço, a cabeça e solte os músculos do rosto, distensione, relaxe.

Agora respire profundamente três vezes, soltando o ar lentamente pelas narinas mantendo os ombros relaxados. (Não use os ombros para respirar.)

Após três respirações profundas, inicie o trabalho de limpeza pulmonar e oxigenação geral do corpo, inspirando e retendo o ar nos pulmões. Em seguida, sem soltar o ar, transfira-o para o baixo ventre, conte mentalmente até três, eleve-o para cima novamente, soltando-o lentamente pela boca.

Certifique-se se seu rosto está relaxado durante esse trabalho.

Repita esse exercício respiratório três vezes seguidas, respirando normalmente nos breves intervalos entre cada respiração.

Este exercício o aliviará das tensões emocionais, purificará seus pulmões, eliminará gás carbônico acumulado nas partes inferiores dos pulmões e fará com que as células se renovem com mais vigor.

Assim, o cérebro terá maior irrigação sangüínea, causando bem estar, dinamismo, saúde e conseqüentemente o rejuvenescimento.

Este exercício poderá ser feito uma ou duas vezes ao dia.

Aproveite cada minuto de sua vida, para produzir e relaxar.

Cristina Cairo

"Tudo que decidires fazer, realiza-o imediatamente. Não deixes para a tarde o que puderes realizar pela manhã."

A Vós Confio

265

A busca da perfeição exige um esforço constante. Não desanime jamais e saiba que, por pequeno que seja o resultado obtido de seu trabalho, você já estará evoluindo.

Aproveite a natureza para relaxar

Ande descalço sobre a terra, procurando descarregar suas tensões diárias pois somos mesmo uma antena captadora de energias e é pelos nossos pés que são eliminadas as energias negativas no plano terra.

Respire sempre profunda e lentamente, para dar tempo ao organismo de realizar perfeitamente as trocas gasosas através das células.

Procure manter seu rosto livre das tensões e passe a observá-lo melhor.

Quando você der de cara com aquele sol maravilhoso da manhã, abra os braços como se fosse abraçá-lo e receba dele toda energia necessária para sua vida.

Exercite seu pescoço, olhando por um bom tempo, as nuvens que passam no céu; isso o ajudará a sair da depressão e deixará seu pescoço "esticadinho".

Ouça os pássaros cantando, pois eles possuem harmonia no som que emitem e nosso organismo recebe essa vibração como sinal de saúde e paz.

Nosso corpo é regido por vibrações, por isso, necessitamos de boas freqüências musicais e sonoras, para manter o ritmo sangüíneo equilibrado.

Os exercícios de relaxamento são desenvolvidos a partir de observações da natureza e dos animais, portanto, cabe a você estar livre de preconceitos para copiar e fundir-se com a sabedoria do ar, da terra, da água e do fogo.

Mantenha a paz em seu coração, em todos os momentos de sua vida e seja prudente ao analisar suas intuições, pois só assim você conseguirá alcançar a verdadeira e eterna felicidade.

Sorria, Sempre!
266

Cursos e Livros que Podem Auxiliá-lo em sua saúde

Cursos
PNL - Programação Neurolingüística
Oficina da mente. Av. Dep. João Sussumo Hirata, 721 - Salal Morumbi - São Paulo
Fone: (11) 3741.0056
Programador: Flávio Emílio N. Junqueira — Master Practitioner

Dr. José Álvaro da Fonseca - Médico psicossomático, psiquiatra, psicólogo e homeopata
Rua Bartolomou de Gusmão, 297 - São Paulo
Vila M ariana
Fone: (11) 5084.6250 / 2094.4149

Associação Budista Agon Shu do Brasil
Rua Getúlio Vargas Filho, 131 - São Paulo – capital
Cidade Vargas - próximo ao Jabaquara Fone: (11) 5012.0011 / 5011.2102

Livros

PNL - Programação Neurolingüística
Sapos em Príncipes, Richard Bandler e John Grinder
Atravessando, Richard Bandler e John Grinder
Resignificando , Richard Bandler e John Grinder
267

Para relacionamentos amorosos conturbados

O vício de amar, Peggy Mellody, Editora Best Seller
Homens são de Marte Mulheres são de Vênus, Editora Rocco
Mulheres que amam demais, Robin Norwood, Editora Siciliano

Para doenças terminais

A vida em perigo, Louise I. Hay, Editora Best Seller
Você pode curar sua vida, Louise I. Hay, Editora Best Seller

Psicologia prática e eficaz

Se ligue em você, Luís Antônio Gasparetto
Faça dar certo, Luís Antônio Gasparetto
Editora Espaço Vida e Consciência (do próprio autor)

Para conhecer seus poderes internos

O Poder do Subconsciente, Joseph Murphy
Energia Cósmica, Joseph Murphy , Editora Record

Para doutrinar sua vida

Da coleção a Verdade da vida: Vol. 7 — Vida cotidiana
Vol. — Essência (1)
Vol. 2 — Essência (2)
Autor: Masaharu Taniguchi
Editora: Estes livros são encontrados somente na central e núcleos da .Seicho-No-Ie (Estação Conceição, em São Paulo) ou em núcleos da Seicho-No-Ie de bairros. Delicie-se com os livros desta filosofia.

Para consultas e orientações com a autora deste livro entre em contato com a Editora Mercuryo por telefone, fax ou carta.
268
CADASTRO PARA MALA-DIRETA

Nome
Endereço
Bairro
Cidade
Estado
CEP
Fone comercial
Fone residencial
Celular
Fax
E-Mail

O que você achou deste livro?

Você tem alguma sugestão a dar?

Outros, livros publicados pela Mercúrio na linha de autoconhecimento:

A Linguagem dos Pés
Imre Somogyi

Prazer - A Energia dos Vencedores
Flávio de Almeida Prado

Nada a Perder
Cheri K.Erdman

Tristão e Isolda - O Mito da Paixão
Mana Nazareth Alvim de Barros

Sexo com Responsabilidade
Emídio & Marislei Brasileiro

Para um Novo Amanhecer
Antônio de Andrade

Em Busca do Paraíso Perdido
Marcos S. Queiroz

Homem 40 Graus
Elyseu Mardegan Jr.

E Agora?
Tenho um Filho Adolescente
Larry Waldman.Ph.D.